21/84 C 1940 E
DM 2,80 Mi. 3.10.84

Brigitte

Das Magazin für Frauen

Modemacher Lagerfeld: Kaiser Karls neue Kleider







Jetzt anfangen: Auf 20 Seiten Ihre ganz persönlichen

Geschenke Geschenke

Nähen Stricken Backen Sticken Basteln







GLÜCKSSPIEL: Betroffene erzählen von einer heimlichen Sucht

Mit großem Bastelbogen


ELIDA PLUS.
DENN SIE HABEN IHREN EIGENEN KOPF.
Elida plus hat genau die Produkte, die Ihrem Haar mehr geben: Gezielte Pflege für individuelle Ansprüche. Zum Beispiel „Shampoo und Creme-Spülung in einem". Dieses wertvolle Shampoo reinigt nicht nur sanft und sorgfältig, sondern pflegt auch wie eine Creme-Spülung. Ihr Haar wird immer schöner. Sie werden es merken, andere werden es sehen.
ELIDA·PLUS
Shampoo
Shampoo und Creme-Spülung in einem
Gezielte Pflege für schönes Haar
Elida plus – gezielte Pflege für schönes Haar.
SCHÖNHEIT GESUNDHEIT
ELIDA GIBBS
JWT Hbg BR 21-4-7

Briefe an die Redaktion:
Postf. 30 20 40, 2000 Hamburg 36.
Tel.: 0 40/4 11 81

Liebe Leserin...



Spielbanken – faszinierend, für viele aber auch gefährlich.

. . . und lieber Leser! Männer, Männer, Männer wohin man sieht, wenn es um Geld, Macht, Politik und Einfluß geht. Ganze Vorstände, ganze Aufsichtsräte – rein männlich. Wenn man überregionale Tageszeitungen liest, Wirtschafts- oder politische Magazine, fernsieht oder Rundfunk hört – worüber wird berichtet? Na klar, über Männer. Jetzt gibt es zum erstenmal einen rein weiblichen Vorstand – bei der Fraktion der Grünen in Bonn. So was aber auch! Die Medien, fest in Männerhand, schnappten fast über. Von „siegreichen Amazonen" war die Rede. Oder gar von „entmannter Spitze". Die Tendenz der meisten Berichte: Da sieht man's wieder, man kann die Grünen nicht ganz ernst nehmen, das ist eben ein exotischer Haufen. Seit der Frauenwahl sind inzwischen sechs Monate vergangen. Die Grünen sind trotz der „Amazonen" nicht im Chaos untergegangen. Und die Vorstands-Frauen schon gar nicht. Im Gegenteil. Unser Autor Norbert Lebert hat die Grünen in Bonn besucht. Lesen Sie seinen Bericht auf Seite 96.



So stellten sich die neuen Fraktionssprecherinnen der Grünen im April 84 dem Fotografen.

Die Fotos für das Modethema mit Sachen zum Ausgehen (Seite 34–40) entstanden in der Hamburger Spielbank. Auf den Fotos werden Sie allerdings vergeblich nach Croupier, Publikum und Spieltischen suchen. Darauf kam's uns nämlich überhaupt nicht an. Wichtig war für die abendliche Mode, die wir zeigen, nur eine abendliche Atmosphäre, gedämpftes Schummerlicht, dunkle Hintergründe. Außerdem brauchten wir große Räume, weil unser Fotograf mit sogenannten langen Brennweiten arbeiten mußte. Diese Art der Modefotografie konzentriert sich aufs Wesentliche und läßt den Hintergrund verschwinden. Das Wesentliche war in unserem Fall das Fotomodell. Den richtigen Hintergrund aber fanden wir in der Spielbank. Aus naheliegenden Gründen durften wir nur außerhalb der Öffnungszeiten fotografieren – von 8 bis 13 Uhr. Dabei sah uns nur ein Trupp vom Reinigungsdienst zu, die Croupiers hatten noch frei. So lernten wir die Spielbank von einer harmlosen Seite kennen. Es gibt auch eine andere. Über die reden Betroffene auf Seite 160.

Wenn andere Leute am Strand liegen und sich über die Sonne freuen, dann ist bei uns in der Redaktion Weihnachten. Denn die Weihnachtsthemen, die Sie in diesem Heft und in den nächsten Brigitte-Ausgaben finden, brauchen eine lange Vorbereitungszeit. Und viel Phantasie! Die hatte auch Nina, 7, Tochter von Brigitte-Redakteurin Graziela Preiser. Nina hat beim Entwerfen der Tierstühle (Geschenketeil) eifrig assistiert und eigene Vorschläge gemacht. Ihre Mutter Graziela ist vielen Leserinnen seit langem als Designerin bekannt. In diesem Jahr wurden aber nicht nur die „normalen" Brigitte-Weihnachtshefte vorbereitet, sondern es entstand auch noch ein ganzes Weihnachtssonderheft. Alles, was Sie im Sonderheft finden, können Sie nacharbeiten. Und dazu gibt es im Heft alle Vorlagen zum Sticken, Nähen, Sägen, Ausschneiden, Backen, Applizieren, Malen, Modellieren. In Originalgröße zum Durchpausen. Das Brigitte-Weihnachtssonderheft gibt's für 4,80 Mark im Zeitschriftenhandel.



Nina



Frisch auf dem Markt: das Brigitte-Weihnachtssonderheft.

Herzlich Ihre Brigitte


DIE HAUTPFLEGE FÜR IHRE LIPPEN
LIP-FIX
LIP-FIX KONTROLLIERT DIE DREI PROBLEME DER LIPPEN
AUSLAUFEN DES LIPPENSTIFTES
VERTIKALE TROCKENHEITSFÄLTCHEN
TROCKENE LIPPEN
Nach zwei Stunden ohne LIP-FIX
Vor der Behandlung
Vor der Behandlung
Nach zwei Stunden mit LIP-FIX
Nach der Behandlung mit LIP-FIX über 21 Tage
Nach der Behandlung mit LIP-FIX über 21 Tage
Die Lippen auf den Fotoaufnahmen sind nicht retuschiert.
VISIBLE DIFFERENCE LIP-FIX CREME MIT PRIMILIN II:
• hilft, das Auslaufen des Lippenstiftes zu verhindern,
• glättet vertikale Trockenheitsfältchen,
• verbessert die Beschaffenheit trockener Lippen.
VISIBLE DIFFERENCE
LIP-FIX CREME
Elizabeth Arden
DERMATOLOGISCH, KLINISCH, ALLERGIEGETESTET, UNPARFÜMIERT.
Informationsmaterial über die wissenschaftlichen Beweise erhalten Sie in autorisierten Elizabeth Arden-Depots.

Inhalt

Heft 21 vom
3. Oktober 1984

Sonderteil

Ihre ganz persönlichen Geschenke 6

Brigitte-Bastelbogen 50

Mode und Schönheit

Mit ein paar Tricks sind Sie fein raus 34

Einfach schön oder ganz schön mutig 42

Webpelze: Weich, warm, witzig 44

Brigitte-Kinderladen: Jacken, die warm halten 48

Allergie: Nickel heißt der Übeltäter 54

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ: Endlich gewußt wie 56

Cardigans, die Klassiker unter den Strickjacken 59

Alles neue Hüte 67

Brigitte-Junior 70

Extra-Modell: Lammfellmantel mit Kapuze 72

Wäsche: Spaß an Spitze 75

Der Kosmetikmarkt 79

38 Fingerübungen 80

Die gute Idee 84

Hersteller-Nachweis 178

Aktuelles und Beratung

Modemacher Lagerfeld 88

Der weibliche Vorstand der grünen Fraktion: Was ist an diesen Frauen so exotisch? 96

Männer kennenlernen – gar nicht so einfach 103

Frauen in der Statistik 108

Der Verführer Humphrey Bogart 110

Annemarie Renger über Frauen und Bundeswehr 117

Meldungen und Meinungen/ Gleichberechtigung 118



GESCHENKE GESCHENKE

Zum Selbermachen, zum Bestellen. S. 6





Fein oder nicht fein?
So sind Sie immer passend angezogen. S. 34



Reise: Wien-Bummel durch Hinterhöfe. Seite 141



Schöner Oktober

Nutzen Sie sein Angebot zum Kochen und Dekorieren: ab S. 192

Medizin: Neue Hoffnung für Schlaflose 150

Spielsucht: Angehörige von Spielern berichten 160

Echo: Mappis – nein danke! 181

Reise und Freizeit

Besonders reizvoll landeinwärts: Zypern 128

Rundgang durch die Innenhöfe von Wien 141

Unterhaltung

Leben und lieben: Hab' mein Wagen . . . 126

Spielseiten für Kinder: Die kleine Brigitte 169

Serie „Malerinnen": Zuka 172

Elke Heidenreich über den Butterberg und anderen Überfluß 174

Preisrätsel: Das große Auto-Gewinnspiel 176

Erzählung von Karin Petersen: Kleider machen Frauen 183

Fritz Wolf: Angenehme Ruhe 236

Rezepte, Haushalt, Wohnen

Sonderteil: Schöner Oktober 192

Warenkunde: Backformen 204

Brigitte-Kochkiste 206

Brigitte-Sammelrezepte 211

Geballter Genuß: Kartoffelknödel 214

Die gute Idee 222

Komische Klos: Der Dschungel ruft 224

Fahrradkorb mit neuen Aufgaben 228

Möbel aus Kästen 231

Impressum/Titelmodell 179

Briefe an Brigitte 182

Eine Puppenparade, die nicht nur Kindern Spaß macht: international, aber alle fünf nach einer Vorlage gestrickt und 28 cm groß. Der schnauzbärtige **Mexikaner** trägt lässig seinen Sombrero samt Schultertuch. Schon am Hut zu erkennen: der blonde **Tiroler** daneben in zünftiger Tracht, mit Lederhose, Stutzen und Stiefeln. Mit Stirnband, Lederkleid und Mokassins hat sich das **Indianermädchen** fürs Puppentreffen zurechtgemacht. Ganz fein kommt die **Japanerin** daher: Sie trägt ihren Kimono in fernöstlicher Anmut. Die **Afrikanerin** hat ihr Baby mitgebracht. Modell 1. Wolle: Heisler.



Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Entwürfe: B. Howind, T. Scardovelli, B. Stürmer, H. Wernhard

FÜR ANFÄNGER UND KÖNNER: *Lauter Sachen zum Nähen und Stricken, Basteln, Backen und Sticken – zum Verschenken oder zum Selberbehalten. Damit Sie gleich auf den ersten Blick sehen, was Sie beim Nachmachen erwartet: Alles, was einfach und schnell herzustellen ist, hat diesen Stern*

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51



DIE SCHÖNSTEN GESCHENKE ZUM SELBERMACHEN


FEINES
FÜR KLEINE
FESTE





Fotos: Ilse Thoma; Frisuren: Renate Lüdmann

Feines zum Anziehen läßt sich jeder gern schenken – vielleicht ist auch für Sie selbst etwas dabei! Nach einem Schnitt werden die beiden **Trägerhemdchen** genäht, die sich hier ganz festlich zeigen. Im nächsten Sommer können Sie sich damit aber auch auf der Straße sehen lassen. Das weiße Leinenhemd ist vorn mit zarter Hohlsaumstickerei geschmückt, beim Seidenhemd wirkt der Einsatz aus filigraner Spitze als hübscher Blickfang. Gr. 38 und 42, Modell 2. Wenn Ihnen eine Krawatte als Geschenk zu einfallslos erscheint – die **Krawattenweste** gefällt einem Mann bestimmt! (Dafür werden abgelegte Schlipse wieder nützlich.) Sie brauchen 10 verschieden gemusterte, aber zueinander passende Krawatten fürs Vorderteil, der Rücken wird aus Satin genäht. Gr. 52, Modell 3. Mit V-Ausschnitt und breitem Taillenbündchen, lässig im Schnitt, aber ausgesprochen edel im Material: der silberne **Seidenpulli** ist mit Glitzerpailletten bestickt. Gr. 36 und 40, Modell 4. Garn: Cocon.

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51

LUSTIGE LIEBLINGSPLÄTZE





Aus fünf Stühlen besteht die fröhliche **Tiergesellschaft** mit den richtigen Maßen für kleine Besitzer: jeder 35 cm breit, 77 cm hoch, 36 cm Sitzhöhe. Katze, Teddy, Hund, Schwein und Tiger sind aus massivem Kiefernholz, kommen einzeln als Bausatz ins Haus und lassen sich im Nu zu stabilen Kinderstühlen zusammenschrauben. Dann kann's losgehen mit der Bemalung, die Konturen dafür sind bereits aufgedruckt



Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Entwurf: Graziela

(Foto links). Am besten lassen sie sich mit Plakafarben ausmalen, die Sie anschließend farblos überlackieren müssen, damit sie sitzfest werden. Die Farben erscheinen durch den Lackanstrich etwas dunkler. Sie können jeden Stuhl ***(bitte gewünschtes Tier angeben)*** *für 74,50 Mark einschl. Porto und Verpackung bestellen bei: Stöco-Versand, O. Eichenseher, Gummeringer Str. 18, 8311 Niederviehbach.*

ZARTE SPITZEN TRAUMHAFT SCHÖN

Spitzen und Stickereien vom Feinsten – alle Sachen können Sie zugeschnitten, aber auch schon fertig genäht bekommen. ***Kissenhüllen:*** *Links mit kostbaren Lochstickerei-Einsätzen und zarter Spitzenkante (40x40 cm, Baumwollbatist), zugeschnitten 39 Mark, fertig 49 Mark. Daneben mit fünffachem Spitzenvolant (40x60 cm, Baumwollbatist), zugeschnitten 49 Mark, fertig 64 Mark. Rechts mit schrägen Biesen und feiner Spitze rundum (40x40 cm, Baumwollpikee), zugeschnitten 39 Mark, fertig 49 Mark.* ***Kindernachthemden:*** *Links aus Baumwollpikee, Gr. 80 bis 164. Zugeschnitten 39 Mark für Gr. 80, fertig 59 Mark (pro Größe je 4 Mark mehr). Daneben ein bodenlanges Batisthemd mit spitzenbesetzter Passe, Gr. 80 bis 164. Zugeschnitten 29 Mark für Gr. 80, fertig 49 Mark (pro Größe je 4 Mark mehr). Romantisches* ***Trägernachthemd*** *aus Batist, am Ausschnitt mit Stickerei verziert. Gr. 36 bis 42, zugeschnitten 39 Mark, fertig 59 Mark. Warmes* ***Nachthemd mit Knopfleiste*** *und Lochstickerei am Kragen, bis auf die ³/₄-Ärmel wie das Kindernachthemd geschnitten. Baumwollpikee, Gr. 36 bis 42, zugeschnitten 69 Mark, fertig 98 Mark. Alles per Nachnahme (zuzügl. Versandkosten) bei: Hansa-Zuschnitt, Postfach, 2000 Hamburg 73.*



Fotos: Ilse Thoma (3), Rudolf Maria Nüttgens (1); Frisuren: Renate Lüdmann



Zugeschnitten oder fertig zu bestellen



Das sind richtige **Festtagstorten** – schon äußerlich so appetitlich zurechtgemacht, wie sie schmecken. Vier davon sind süß, zwei davon, die **Briochetorte** und die **Pastetentorte,** sind pikant gefüllt und herzhaft zu Wein oder Bier. Sie können die Torten kurz vorm Fest backen, aber auch schon frühzeitig fertigmachen und im Kühlschrank aufbewahren. In Folie verpackt, bleiben sie längere Zeit knusprig, wie frisch gebacken. (Die genaue Aufbewahrungszeit für jede Torte steht bei den Rezepten.) Modell 5.



Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Produktion: Frauke Koops

Rezepte: Bastelbogen S. 50/51

LECKERE TORTEN SÜSS UND SALZIG



Briochetorte

Pyramidentorte

Honigkuchentorte

Walnußtorte



GROBGESTRICKT UND WINTERWARM



Selbstgestricktes kommt bei groß und klein gut an. Vor allem, wenn es so sportliche Sachen sind wie hier. Der klassische **V-Pullover,** glatt gestrickt und lässig im Sitz, macht sich durch die breite Bordüre im Norwegermuster unauffällig interessant. Gr. 38 und 42, Modell 6. Wolle: Paulig. Die **Männerjacke** ist von feiner englischer Art: aus dezenter graumelierter Wolle, salopp und bequem, aber mit plastischen Mustern und griffigen Lederknöpfen. Gr. 48 und 52, Modell7. Wolle: Heisler. Beim **Kinderpullover** können Sie zunächst im Schachbrettmuster drauflosstricken. Das fertige Stück können Sie nach Lust und Laune verschönern, Haus, Auto, Hund, Sonne und alles andere werden nachträglich aufgestickt. Gr. 140, Modell 8. Wolle: Kraemer. Westen kann man fast das ganze Jahr über tragen. Diese **Kinderweste** mit Gittermuster ist in den Farben so neutral, daß sie zu vielem paßt. Sie wächst auch eine ganze Weile mit. Gr. 128 und 140, Modell 9. Wolle: Paulig. In modischer Weite ein **Damenpullover,** der bei aller Schlichtheit doch raffiniert ist: mit versetztem Lochmuster, rundem Ausschnitt und gerade eingesetzten Ärmeln. Gr. 36 und 40. Modell 10. Wolle: Filpucci.





Fotos: Ilse Thoma; Frisuren: Monika Bracht

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51

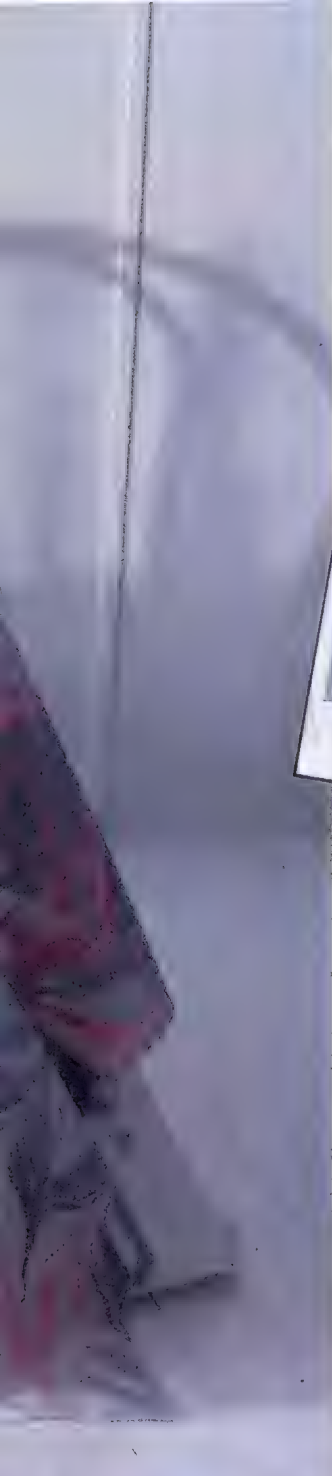


Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Entwurf und Produktion: Kirsten Türck













MIT MARMORMUSTER VEREDELT

Marmorieren nennt sich diese uralte Druckkunst, mit der hier Stoff, Papier und Wattekugeln wunderschön veredelt wurden. Wir haben alles in Rosa-, Blau- und Grautönen marmoriert. Sie können aber auch andere Farben nehmen, zum Beispiel die Lieblingsfarben des Beschenkten. Für die 160x200 cm große ***Tischdecke*** *werden 16 kleine Stoffstücke aus Batist mit Marmormuster bedruckt und mit Schleifen zu einem großen Tuch verknotet. Die etwa 20 cm großen* ***Herzkissen*** *haben ein duftendes Innenleben aus Lavendel für Frische im Wäscheschrank. Zur* ***Serviette,*** *marmoriert wie das Tischtuch, der passende* ***Serviettenring:*** *Das kann ein breiter Holzreif oder auch ein Pappring sein, beides läßt sich problemlos bedrucken. So edel sehen einfache* ***Zeichenmappen*** *(Foto oben) aus, wenn Sie den Deckel mit marmoriertem Papier bekleben oder einschlagen.* ***Wattekugeln*** *(aus dem Bastelgeschäft) mit Marmordekor ergeben einen ungewöhnlichen Christbaumschmuck. Später machen sie sich gut als Dekoration in einem Glasgefäß. Dreiteiliger* ***Paravent*** *(38x60 cm) aus Holzleisten und marmoriertem Papier, der einfache Lampen elegant abschirmt. Dazu sollte das Papier mit möglichst hellen, zarten Farben bedruckt werden. Modell 11.*



Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51

GUTE-NACHT-GEFÄHRTEN

Kuscheltiere zum Hineinschlüpfen: **Schlafsäcke,** mit denen Kinder sich auf Reisen ganz heimisch fühlen und um die sich Gastkinder reißen werden. Lustig anzusehen und fast so warm wie eine Bettdecke, mit seitlichem Reißverschluß und so geräumig, daß kleine Kinder sich's sogar zu zweit darin bequem machen können. Sie werden aus Baumwollstoff genäht und mit Vlieswatte weich gefüttert. Sie haben Reißverschlußtaschen, in die das Nachtzeug und noch die Schmusepuppe hineinpassen. Beim fröhlichen **Elefanten** (Modell 12) sitzt sie als Brusttasche unter dem Rüssel; beim **rosa Schwein** (Modell 13) steckt sie unter der Rüschenschürze.





Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Entwurf: Traute Scardovelli



Zum Beispiel – Magie noire
von Lancôme, Paris.
Ein Duft, der berauschend ist. Von seinem verführerischen Geheimnis sind Sie lange umgeben…
Parfum Flacon ab 7 ml DM 75,–
Eau de Toilette Spray ab 42 ml DM 26,50
Auch als Seife und Deodorant.
Dein Duft hat uns verzaubert…
ATOMISEUR EAU DE TOILETTE 87% vol
Magie noire
LANCÔME
Wir führen die schönsten Düfte dieser Welt…
PARFÜMERIE
Douglas



ZUM HINSTELLEN UND ANGUCKEN







Geschenke für Leute, die eigentlich schon alles haben: Liebenswerte dekorative Kleinigkeiten, von denen sich manche auch noch nützlich machen können. Das **Flugzeug** (25 cm lang), aus Hefeteig gebacken und mit Zuckerguß verziert, bekommt sicher mitsamt dem Piloten einen luftigen Ehrenplatz. Modell 14. Für den stachligen **Kaktus** (25 cm hoch) brauchen Sie Stoffreste und einen kleinen Tontopf, dann kann er seinen Dienst als Nadelkissen antreten. Modell 15. Die **Gipskugeln** wollen nichts anderes, als schön sein: Zu mehreren in verschiedenen Größen wirken sie in einer flachen Schale sehr apart. Wer will, kann sie mit festlichen Grüßen beschriften. Modell 16. Zum Spielen und als Ordnungshalter für allerlei Stifte: Ein zünftiges **Holzauto** (28 cm lang), das auch für Kinderhände stabil genug ist. Modell 17.

Fotos: Rudolf Maria Nüttgens; Entwürfe: F. Auer, M. Bannwart, T. Scardovelli

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51


Hudson
Ihr Auftritt . . .
. . . in dieser Saison:
Aufregend schön. In Feinstrumpfhosen
von Hudson.









BESTRICKEND WARM

Kleine Stricksachen ganz groß: Die Arbeitszeit ist ziemlich kurz, doch wer sie geschenkt bekommt, kann sich lange dran freuen! Für junge Mädchen ein pinkfarbenes **Dreieckstuch** (lange Seite 170 cm) aus flauschiger Angorawolle, das lässig über die Schultern geschlungen wird. Es hält trotz Lochmuster ganz warm. Modell 18. Wolle: Bouton d'Or. Für kleine Mädchen und Jungen niedlich: **Fäustlinge und Schal** (110 cm lang) aus molliger Mohairwolle, vorwiegend glatt rechts gestrickt.

Etwas geübt sollten Sie dagegen sein, wenn Sie die dazu passende **Mütze** mit Rollrand stricken wollen – das bunte Norwegermuster erfordert einiges Geschick. Modell 19. Wolle: Lana Grossa. Die klassische Baskenmütze stand Pate für die **Angorakappe** mit dem eingestrickten Zickzackrand. So keß übers Ohr gezogen, sitzt sie richtig! Modell 20. Wolle: Berger du Nord. Ein **Schal** (160 cm lang), der sportlichen Männern gut zu Gesicht steht, aber auch Frauen gefällt. Er ist in sechs verschiedenen plastischen Mustern gestrickt. Modell 21.

Fotos: Ilse Thoma (3), Metta Holst (1); Frisuren: Monika Bracht

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51


Kleid, 2-tlg. DM 219,–
Modell 3673/540
unverbindliche Preisempfehlung
Bitte einsenden. Sie erhalten ab
Mitte September 84 kostenlose
Prospekte mit Bezugsquellen-
angaben und nehmen im
Dezember 84 an der Verlosung von
15 chicen Nappalederhosen teil
Rechtsweg ausgeschlossen
Name
Straße
PLZ/Ort
Alter
Konfektionsgröße
BETTY BARCLAY, Postf. 101620/A
6900 Heidelberg



GESTICKTER STAMMBAUM

*Ein **Sticktuch**, das in der Familie bleibt! Wenn Sie es für Freunde machen wollen, müssen Sie vorher etwas Ahnenforschung betreiben, damit Sie die Namensfelder richtig ausfüllen können. Hier reicht der Stammbaum bis zu den Urgroßeltern zurück. Gestickt wird im Kreuzstich auf weißem Leinen. Das 33x50 cm große Tuch gibt hinter Glas gebracht mit schmalem Holzrahmen ein sehr hübsches Bild ab! Modell 22. Stickgarn: Mez.*

Foto: Ortwin Möller; Entwurf: Felicitas Kamphuis

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51

Erleben Sie mit Vichy ein neues Strahlen Ihrer Haut.



»Les Lumineuses« von Vichy, eine neue Generation getönter Cremes: feuchtigkeitsspendende Tagescremes, auf Ihren Hauttyp abgestimmt, mit einem strahlend schönen Effekt. Sie schützen und pflegen den ganzen Tag, tönen dezent und lassen Ihren Teint zauberhaft zart und seidig schimmern. Feine, irisierende Partikel spiegeln jedes Licht sanft wider und verleihen Ihnen ein strahlendes, apartes Aussehen.

Wählen Sie Ihre eigene Nuance, je nach Teint und Saison:

CLAIR DORÉ AMBRÉ

Exklusiv in Ihrer Apotheke
Auch in der Schweiz und Österreich

Les Lumineuses von Vichy

Die strahlenden, getönten Cremes.

Unverbindliche Preisempfehlung DM 16,50

LEDERHEMDEN NACH MASS



Lederhemden machen mehr als eine Modesaison mit – ein langlebiges Geschenk also! Diese beiden bekommen Sie zugeschnitten oder fix und fertig genäht. **Das Hemd für sie** mit riesengroßem Rollkragen ist aus naturfarbenem Ziegenveloursleder und mit passendem Stoff (62% Leinen, 38% Baumwolle) abgesetzt. Gr. 36 bis 42, zugeschnitten 239 Mark, fertig 298 Mark. Das olivgrüne **Hemd für ihn** ist aus Ziegenveloursleder. Es paßt auch über Pullover und T-Shirts. Gr. 48 bis 54, zugeschnitten 369 Mark, fertig 449 Mark. Per Nachnahme (zuzügl. Versandkosten) zu beziehen bei: Semikolon, Postfach, 2000 Hamburg 67.

Foto: Ilse Thoma; Frisur: Renate Lüdmann

IHRE KREATIVITÄT SOLLTE IHNEN REINE SCHURWOLLE WERT SEIN.

Handstrickgarne in Wollsiegel-Qualität haben den Vorzug, wertvoll, natürlich und modisch zugleich zu sein.
Unser Beispiel aus Flammenzwirn: Hüllenlook, große Länge, hoher Rollkragen.
Darüber kürzere Pullunderform mit angeschnittenem Arm und Intarsienmuster.

Ein handgestricktes Modell aus Wollsiegel-Garn von Schachenmayr, MANN & CIE, Postfach 1160, D-7335 Salach.

(Dort können Sie auch die Strickanleitung – gegen Freiumschlag – anfordern.)

Internationales Woll-Sekretariat – Düsseldorf – Wien – Zürich · Das Wollsiegel ist das offiziell anerkannte Gütezeichen (RAL) für Reine Schurwolle.











BESTRICKEND WARM

Kleine Stricksachen ganz groß: Die Arbeitszeit ist ziemlich kurz, doch wer sie geschenkt bekommt, kann sich lange dran freuen! Für junge Mädchen ein pinkfarbenes **Dreieckstuch** (lange Seite 170 cm) aus flauschiger Angorawolle, das lässig über die Schultern geschlungen wird. Es hält trotz Lochmuster ganz warm. Modell 18. Wolle: Bouton d'Or. Für kleine Mädchen und Jungen niedlich: **Fäustlinge und Schal** (110 cm lang) aus molliger Mohairwolle, vorwiegend glatt rechts gestrickt.

Etwas geübt sollten Sie dagegen sein, wenn Sie die dazu passende **Mütze** mit Rollrand stricken wollen – das bunte Norwegermuster erfordert einiges Geschick. Modell 19. Wolle: Lana Grossa. Die klassische Baskenmütze stand Pate für die **Angorakappe** mit dem eingestrickten Zickzackrand. So keß übers Ohr gezogen, sitzt sie richtig! Modell 20. Wolle: Berger du Nord. Ein **Schal** (160 cm lang), der sportlichen Männern gut zu Gesicht steht, aber auch Frauen gefällt. Er ist in sechs verschiedenen plastischen Mustern gestrickt. Modell 21.

Fotos: Ilse Thoma (3), Metta Holst (1); Frisuren: Monika Bracht

Anleitungen: Bastelbogen S. 50/51



„Ich meine, daß ich wohl so ziemlich das Knusprigste bin, das man sich vorstellen kann."
BAHLSEN
SCHOKO
LEIBNIZ
„Entschuldige. Daß wir die Heißbegehrtesten sind, verdanken wir doch wohl auch meiner Schokoladenseite."
Bahlsen
Vollmilch
Schoko
Leibniz
SCHOKO-LEIBNIZ.
Keks & Schokolade. Knuspriger als Schokolade und aufregender als Keks.





Seit Estée Lauder's Night Repair heißt Fortschritt in der Hautpflege 'Haut-Reparatur'.

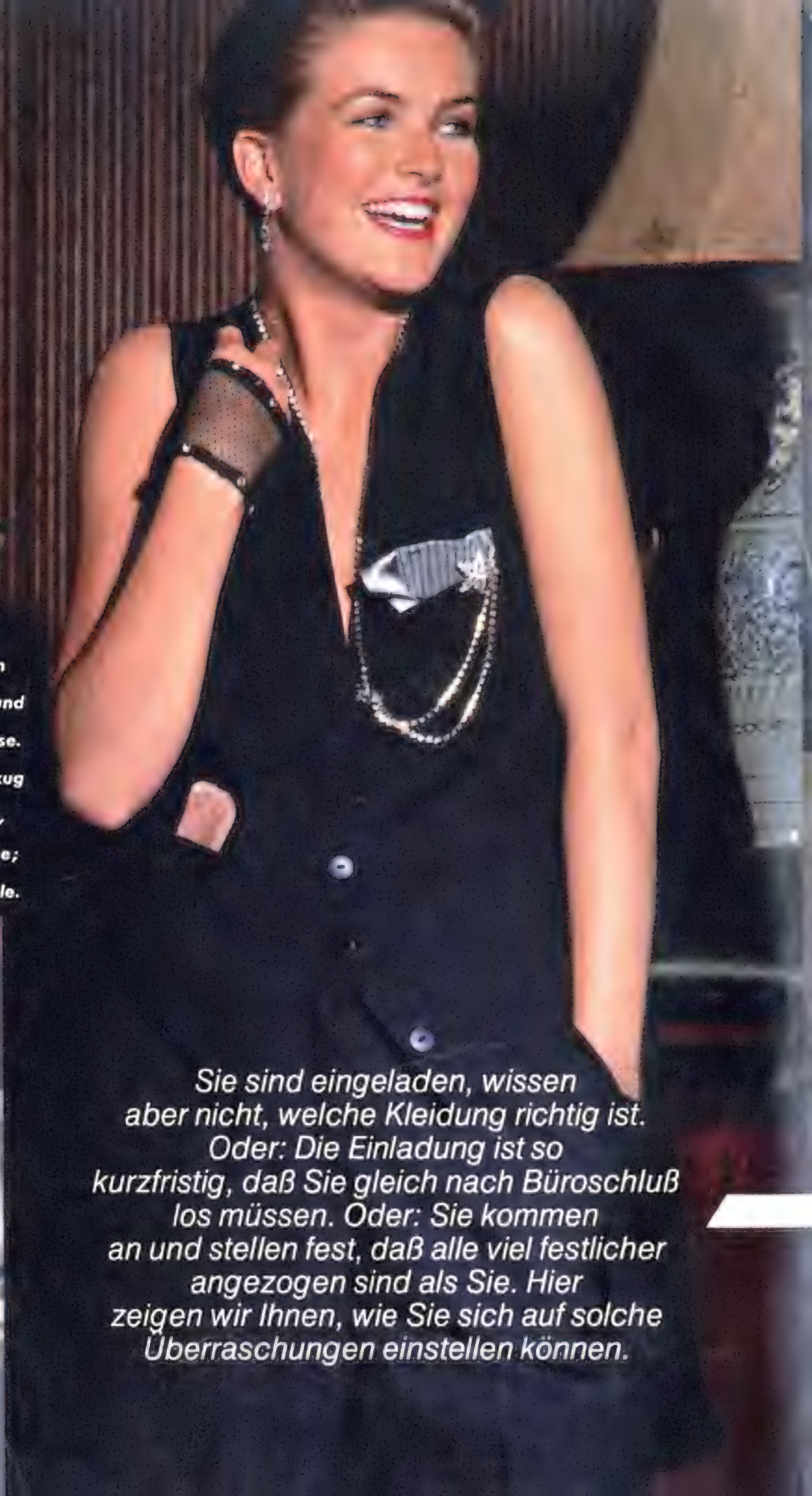
Die bahnbrechende Kombination von Inhaltsstoffen ist bisher unerreicht in ihrer Doppelwirkung.

Wirklicher Fortschritt wird in der Hautpflege vielleicht einmal in einem Jahrzehnt erzielt.
Mit Night Repair Cellular Recovery Complex ist Estée Lauder ein solcher Fortschritt gelungen.
Night Repair wirkt nachts in der natürlichen Ruhephase.
Es regt die biologische Eigenkraft der Zellen an, die tagsüber durch ultraviolettes Licht geschädigt werden, sich selbst zu 'reparieren.'
Denn ultraviolettes Licht beschädigt Tag für Tag, im Sommer wie im Winter, die Hautzellen.
Auch bei bedecktem Himmel.
Zusätzlich enthält Night Repair natürliche Hyaluron-Säure. Sie erhöht wesentlich die lebenswichtige Eigenschaft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern.

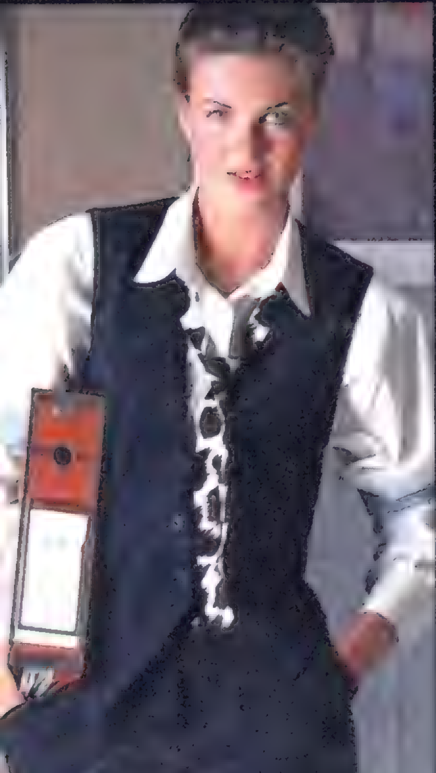


Mit Night Repair gewinnt die Haut ihre natürliche Schönheit zurück – auf Jahre.

ESTĒE LAUDER



Eine Weste paßt sich an: Sie tragen tagsüber eine Bluse drunter (auf dem kleinen Foto mit Krawatte) – und ziehen sie für die Feier aus! Dazu paßt eine schwarze Bundfaltenhose. Reichlich Straßschmuck und witzige Handschuhe bringen den Anzug auf Hochglanz. Modelle aus Chemiefaser/Wolle: Louis London, Gr. 34 bis 42, Weste ca. 120 Mark, Hose ca. 160 Mark. Bluse: Strenesse; Schmuck von Nana, Sl. ST; Handschuhe: CM/Creation Mademoiselle.



Sie sind eingeladen, wissen aber nicht, welche Kleidung richtig ist. Oder: Die Einladung ist so kurzfristig, daß Sie gleich nach Büroschluß los müssen. Oder: Sie kommen an und stellen fest, daß alle viel festlicher angezogen sind als Sie. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie sich auf solche Überraschungen einstellen können.



Mit ein paar Tricks sind Sie fein raus

Zugeknöpft oder großes Dekolleté? So haben Sie beides: Sie ziehen sich festlich an – hier eine champagnerfarbene Seidenkorsage mit schwarzem Rock (großes Foto). Darüber kommt eine Jacke. Der hinten an der Korsage angenähte Schal füllt als Schleife den Ausschnitt (kleines Foto). Sie feiern dann mit oder ohne Jacke – je nachdem, wie festlich der Rahmen ist. Seidenkorsage: Sandra Pabst, Gr. 34 bis 42, ca. 275 Mark. Rock: Bruestle; Jacke von Lenny's; Schmuck von Divina; Schuhe von Orsilvia.

Fotos: Charlotte March





Nehmen Sie einen festlichen Blazer mit ins Büro – damit sind Sie im Handumdrehen ausgehfertig! Am besten in Schwarz oder Weiß, denn diese Farben wirken immer elegant und lassen sich leicht kombinieren. Das Beiwerk ist ganz einfach (hier ein weißes T-Shirt und eine blaue Hose) – und beides können Sie auch schon tagsüber anhaben (kleines Foto, mit Strickjacke ergänzt). Blazer aus Chemiefaser von Blacky Dress, Gr. 34 bis 42, ca. 395 Mark. Hose von Tandem; T-Shirt von Schiesser; Schmuck von Dworsky; Gürtel von Jakoby.

Nach Feierabend auf die Party

Frisuren: Renate Lüdmann



Poesie. Mehr als ein Duft – ein Gefühl
Parfum
Eau de Toilette
Duftschaumbad · Duschgel
Körperlotion
Luxus-Seife · Duft-Deodorant
Poesie





Rock und Bluse lassen sich leicht verfeinern: auf dem kleinen Foto ganz lässig kombiniert – auf dem großen Foto abendlich mit Straßschmuck und Gürtel. Übrigens geht es auch umgekehrt: Falls Sie sich mit Ihrer Aufmachung unter lauter jeansbekleideten Gästen nicht wohl fühlen: Stecken Sie den Schmuck in die Tasche, und tragen Sie die Bluse über dem Rock! Baumwollbluse: Jet-Set, ca. 185 Mark. Lederrock: Catarina, ca. 400 Mark. In Gr. 34 bis 42. Gürtel: Piccinetti; Kette: Mac; Tasche von Sl. ST.

Glänzen Sie mit Rock und Bluse


L'eleganza di Cerruti
CERRUTI
Feinstrumpfhosen von Cerruti.
Nur Seide gibt Ihnen das gleiche Gefühl.
In ausgewählten Textilfachgeschäften und Boutiquen.
Bezugsadressen:
BR Deutschland und Schweiz: Cerruti Strumpfhosen GmbH, Altenbachstraße 31, 8750 Aschaffenburg.
Österreich: Parkosim Handelsgesellschaft mbH, Hutweidengasse 47, 1193 Wien.



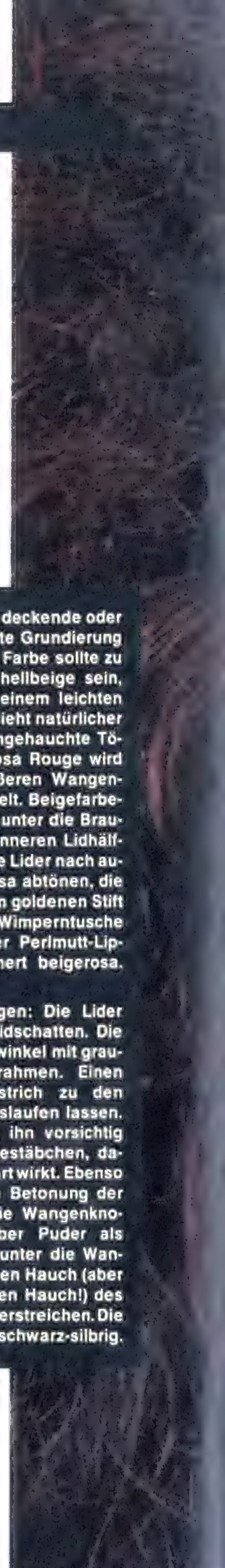
Tragen Sie was Feines drunter

Auf jeden Fall gut vorbereitet sind Sie mit einem paillettenbestickten Pulli. Erst tragen Sie eine Jacke drüber (kleines Foto) – danach lassen Sie die auffallende Stickerei blitzen. Dadurch bekommt auch der Lederrock ein festliches Aussehen. Pullover (Lambswool/Angora/Chemiefaser): Sampa, Größe 36 bis 42, ca. 210 Mark. Auch in Naturweiß. Lederrock: Blacky Dress, Größe 34 bis 42. Tweedjacke von Pepper, Größe 34 bis 42, ca. 310 Mark, Schmuck von Mac.



Einfach schön oder ganz schön mutig





Ob Sie eine deckende oder eine transparente Grundierung verwenden: Die Farbe sollte zu so heller Haut hellbeige sein, am besten mit einem leichten Graustich; das sieht natürlicher aus als rosig angehauchte Töne. Das beigerosa Rouge wird nur auf die äußeren Wangenknochen gepinselt. Beigefarbener Glanzpuder unter die Brauen und auf die inneren Lidhälften verteilen. Die Lider nach außen hin beigerosa abtönen, die Augen mit einem goldenen Stift einrahmen. Die Wimperntusche ist schwarz. Der Perlmutt-Lippenstift schimmert beigerosa.

Katzenaugen: Die Lider betont gelber Lidschatten. Die äußeren Augenwinkel mit grauem Puder einrahmen. Einen schwarzen Lidstrich zu den Schläfen hin auslaufen lassen. Verwischen Sie ihn vorsichtig mit einem Wattestäbchen, damit er nicht zu hart wirkt. Ebenso raffiniert ist die Betonung der Wangen: Auf die Wangenknochen wird gelber Puder als Rouge verteilt, unter die Wangenknochen einen Hauch (aber wirklich nur einen Hauch!) des grauen Puders verstreichen. Die Lippen glänzen schwarz-silbrig.

Malerei in Pastell: Make-up-Farben werden immer zarter aufgetragen. Das macht helle Haut schöner und transparenter, ganz gleich, ob Sie sich für unauffällige Töne (Foto oben) oder eine gewagte Farbzusammenstellung (rechts) entscheiden.



Fotos: Peter Pfander; Make-up: Margret Astor



Webpelze

Weich, warm, witzig

Mäntel und Jacken so richtig zum Reinkuscheln

Kragenlos und ausgezackt: Die langhaarige Jacke ist verschlußlos. Material: Chemiefaser. CM/Creation Mademoiselle, Gr. 34 bis 44, ca. 310 Mark. Nur in Weiß.





Schwungvoll weit geschnitten (Foto rechts): In die Dreiviertel-jacke mit dem riesigen Kragen und den breiten Manschetten können Sie sich schön warm ein-hüllen. Materialmischung: Baumwolle/Chemiefaser. Sampa, Größe 36 bis 44, ca. 510 Mark. Auch in Natur, Hellblau und Schwarz.

Kurz gelockt (unten): Der sehr leichte Mantel ist wie ein Trenchcoat. Chemiefaser. Louis London, Größe 34 bis 42, ca. 260 Mark. Auch in Grau, Rot, Braun.

Fotos: F. C. Gundlach

Webpelze:
Ganz leicht



Auffallend gefleckt ist der kurze Mantel mit großem Schalkragen und weiten Ärmeln. Chemiefaser. Cartoon, Gr. 36 bis 42, ca. 380 Mark. **Wie kurzgeschoren** wirkt der Webpelz für den Blazer unten. Vorderteil und Ärmel sind mit Wolltressen besetzt. Chemiefaser/Wolle/Baumwolle. Miss Britt, Gr. 34 bis 42, ca. 390 Mark.



Frisuren: Renate Lüdmann

Esprit's Holiday 1984 Collection. Schreiben Sie uns, oder rufen Sie uns an, wenn Sie unseren neuen Katalog und einen Bezugsquellennachweis möchten. Esprit, Abteilung 42, Postfach 2164, 4030 Ratingen 1-Tiefenbroich, Tel. 0130 22 21 (gebührenfrei – zum Ortstarif).



Jacken,

Wichtig sind weite Ärmel (damit dicke Pullis drunterpassen) und winddichte Verschlüsse. Kaufen Sie die Jacke so groß, daß sie im nächsten Jahr noch paßt – dann lohnt sich auch eine teurere Anschaffung.

1 Wolljacken mit Holzfällerkaros. Links: zweireihige Blazerjacke von Jeannot, Größe 116 bis 176, ab ca. 170 Mark. Rechts: Blouson mit schwarzer Passe. Grant, Größe 92 bis 176, ab ca. 155 Mark. Hose: Grant.

2 Blaue Jacken sehen fröhlich aus. Links: Leichte Baumwolljacke fürs ganze Jahr. Größe 104 bis 170, ab ca. 145 Mark. Alle Modelle Triangolo. Rechts: Wattierte Jacke mit Steppfutter und Notkapuze. Größe 86 bis 176, ab ca. 165 Mark. Alle Modelle von Oilily. Ohrenschützer: Gebeana.

3 Warme Jacken für Eis und Schnee: Rote Wolljacke mit Steppfutter. Oilily, Größe 86 bis 176, ab ca. 210 Mark. Rechts: Jacke und Hose sind warm wattiert. Catimini, Größe 92 bis 176, Jacke ab ca. 200 Mark.

4 Dunkelblaue Lodenjacken mit schikken Extras: Links mit regendichter Überweste und zusammengerollter Kapuze. Klimager's, Größe 92 bis 188, ab ca. 235 Mark. Die rechte Jacke hat ein Schottenkaro-Futter. Becopa, Größe 104 bis 176, ab ca. 220 Mark. Umhängetasche: Schmider.

5 Diese sportlichen Jacken sind mit angerauhtem Baumwollstoff gefüttert. Die Jacke links wird mit Reiß- und Klettverschluß doppelt geschlossen. Overdress, Größe 128 bis 182, ab ca. 110 Mark. Die Jacke rechts ist mit Nieten besetzt. Königsmühle, Größe 110 bis 182, ab ca. 130 Mark. Hosen: links Overdress, rechts Königsmühle.

6 Drei warm gefütterte Rindlederstiefel. Von links nach rechts: Sioux und Ricosta, beide in Größe 27 bis 40, ab ca. 120 Mark. Mädchenschnürstiefel in vielen Farben: Ricosta, ab ca. 115 Mark. Dicker Steppstiefel von Elefanten-Schuh, ab ca. 80 Mark. Die beiden Modelle gibt's in Größe 31 bis 42.

Im nächsten Heft:
Babysachen zum Selberstricken

die warm halten











Fotos: Thumser

DIE BESTEN TIPS RUND UMS VERPACKEN

Für die Geschenke zum Selbermachen von Seite 6 bis 30 finden Sie auf dem eingehefteten Bastelbogen die genauen Anleitungen und alles, was Sie sonst noch dazu wissen müssen. Damit sich Ihre Geschenke auch verhüllt sehen lassen können, hier ein paar Tips und Anregungen für eine schöne Verpackung.

Weihnachtliches Einwickelpapier gibt es zwar in Hülle und Fülle zu kaufen, noch persönlicher werden die Geschenke, wenn Sie das Papier selbst gestalten. Ganz einfach geht das, wenn Sie einfarbiges Papier mit dicken, bunten Filzstiften mit weihnachtlichen Motiven bemalen. Das macht vor allem auch Kindern Spaß! Weiße Papiertischtücher von der Rolle sind preiswert und groß genug für viele kleine Pakete. Besprühen Sie das Papier mit Glitzerstaub oder Silberflimmer, geben Sie zur Dekoration eine blanke Christbaumkugel dazu, schon sieht es festlich aus.

Drucken Sie Ihr eigenes Papier!

Wenn Sie etwas Zeit haben, lohnt es sich, einfarbiges Papier nach eigenem Geschmack selbst zu bedrucken. So können Sie beispielsweise Papierbögen in bunten Tönen marmorieren. Wichtig dabei ist, daß Sie für Papier geeignete Farben nehmen. Liebenswert altmodisches Papier bekommen Sie mit Kartoffeldruck. Das geht kinderleicht! In geschälte, halbierte Kartoffeln mit scharfem Messer ein Weihnachtsmotiv (wie Stern, Tannenbaum, Schneemann) einschneiden, und zwar so, daß das Motiv erhaben stehenbleibt. Den Kartoffelstempel mit Farbe gleichmäßig einpinseln und nach Lust und Laune, als Muster oder verstreut, aufs Papier drucken. Probieren Sie's zunächst an Papierresten, dann haben Sie bald die richtige Drucktechnik heraus. So lassen sich auch Weihnachtskarten machen. Wenn Kinder dabei mitgeholfen haben, freuen sich besonders Großeltern und Paten darüber!

Geschenkanhänger, einmal ganz anders

Damit es bei Geschenken keine Verwechslungen gibt, brauchen Sie Anhänger. Dafür können Sie so manches zweckentfremden. Kleine Tortendeckchen beispielsweise sehen ganz festlich aus: Es gibt sie inzwischen in zarten Pastelltönen. Auch alte Weihnachtsoblaten kommen als Anhänger zu neuen Ehren. Auf Pappe kleben, Loch einstechen und einen Faden durchziehen, so verschönern Nikolaus und Engel viele Päckchen. Wenn Sie sich ein bißchen mit Papierfalten auskennen: Buntpapier oder Glitzerfolie mehrfach zusammenfalten und Dreiecke, Halbbögen, Zacken, Streifen oder halbe Herzen ausschneiden. Nach dem Auseinanderfalten ergibt das einen filigranen Anhänger. Oder wollen Sie gleich das Einwickelband benutzen? Das geht auch! Wenn es einfarbig ist, können Sie den Namen (oder Grüße) mit einem Stoffmalstift in passender Farbe aufschreiben.

Schön aus Dosen und Schachteln

Manches, was unbeachtet in den Papierkorb wandert, läßt sich zum Geschenkeverpacken benutzen: Unter papierbeklebten Keksdosen verbergen sich häufig silbern glänzende Blechdosen, in denen Selbstgebackenes oder gekaufte Pfefferkuchen lange frisch bleiben. Durchsichtige Plastikschachteln, die von feinen Pralinen stammen, sehen auch mit anderem Inhalt fein aus, besonders wenn er in farbig schillernde Klarsichtfolie gehüllt ist. Selbst Pappschachteln und -rollen lassen sich veredeln: Mit Gold oder Silber besprüht, sieht man ihnen ihre einfache Herkunft nicht mehr an.



"Ich mag mein Haar. Mein Haar mag Guhl."

Mein Haar mag die konsequente Pflege, die so typisch ist für Guhl. Mein Haar mag Daily, das milde Shampoo von Guhl für häufiges Haarewaschen.

Neu Daily mit wertvollen Williamine-Extrakten gibt dem Haar täglichen Schutz und Schönheit, Fülle und seidigen Glanz.



Guhl ist konsequente Pflege.

Auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich

Trockene Haut?
Erleben Sie die neuartigen Aufbaucremes von Vichy.



Für trockene und sehr trockene Haut bietet Ihnen Vichy mit seinen Aufbaucremes – Les Nutritives – erstmalig die moderne und umfassende Antwort für Ihr Hautproblem.

Les Nutritives von Vichy.
Die reichhaltigen und ausgewogenen Aufbaucremes für trockene Haut.

Diese Aufbaucremes enthalten nicht nur revitalisierende und energiespendende Wirkstoffe, sondern auch Ausgleichsstoffe gegen das Austrocknen, um die natürliche Widerstandskraft der Haut zu stärken.



Das neue Gefühl für Ihre Haut…



…sanft und geschmeidig in den Tag.

Aber damit nicht genug. Vichy hat – Les Nutritives – genau Ihren Wünschen und Anforderungen entsprechend zusammengestellt: Die Konsistenz ist cremig, jedoch nicht fettend – somit auch die richtige Unterlage für Ihr Make-up. Eine ideale Lösung, denn nun können Sie Ihrer Haut schon am Morgen für den ganzen Tag aufbauende Stoffe zuführen und nicht erst am Abend.

Nutritive [1] und Nutritive [2]
Trockene oder sehr trockene, abgespannte Haut?

Für jede die entsprechende Aufbaucreme:

Nutritive [1] – ausgewogene Aufbaucreme
Ihre Haut ist trocken, fein, sie spannt. Dann ist Nutritive 1 – die leichte, geschmeidige, ausgewogene Aufbaucreme für Sie richtig.

Sie enthält Vitamin F, biologische Stoffe für den Aufbau der Epidermis, Shorea-Öl sowie einen feuchtigkeitsspendenden Wirkstoff gegen das Austrocknen der Haut.

Nutritive [2] – angereicherte Aufbaucreme
Ihre Haut ist sehr trocken, empfindlich, neigt zur Schuppung. Dann ist – Nutritive 2 – die besonders sanfte, cremige und angereicherte Aufbaucreme für Sie richtig.

Zusätzlich enthält sie Amnionflüssigkeit, Zellextrakte zur Regenerierung der Epidermis, sowie einen feuchtigkeitsspendenden Wirkstoff zur Bewahrung eines optimalen Feuchtigkeitsgehalts der oberen Epidermisschichten.

Diese einzigartigen Zusammensetzungen sind patentiert.



Les Nutritives

Die Aufbaucremes von Vichy

Unverbindliche Preisempfehlung DM 19,70

Eine Empfehlung Ihrer Apotheke

Auch in der Schweiz und Österreich erhältlich

Wenn die Haut juckt oder näßt, haben Sie vielleicht eine Allergie

NICKEL heißt der Übeltäter

Eine Allergie macht von sich reden, von der früher nicht viel zu hören war: die Nikkelallergie. Sie macht vor keinem Alter halt: eine Dreijährige kann sie ebenso durch Ohrringe oder Armbänder bekommen wie eine Dreißigjährige. Hervorgerufen wird sie hauptsächlich durch Kontakt der Haut mit Metallegierungen, die Nickel enthalten. Zum Beispiel findet sich Nickel in preiswertem Modeschmuck und in Jeansverschlußknöpfen. Zusammen mit Körpertemperatur und Schweiß wirken winzige Nickelspuren sensibilisierend auf die Haut, das heißt, die Haut wird durch das Eindringen mikroskopischer Partikel gereizt und wehrt sich durch Jucken oder Ausschlag.

Erst einmal ausgebrochen, kann eine solche Allergie äußerst langwierig sein: Jeder erneute Kontakt mit Nickel kann allergische Reaktionen hervorrufen. Das ist besonders schlimm, wenn Sie einen Beruf ausüben, in dem Sie mit diesem Metall in Berührung kommen müssen, wie beispielsweise Friseurinnen, die mit Scheren hantieren oder Kassiererinnen, denen ständig Metallgeld durch die Hände geht. In krassen Fällen heißt das sogar Berufswechsel! Ärzte fanden außerdem heraus, daß Patienten, die eine Nickelallergie entwickelt haben, auch nicht mehr alles essen können, ohne Pickel zu bekommen. Auf der schwarzen Liste standen dann zum Beispiel Erbsen, Bohnen oder Spargel aus Dosen. Auch Weißgold kann Nickel enthalten. Nicht nur billiger, unechter Schmuck muß für Allergien verantwortlich sein. Weißgold gibt es nämlich in verschiedenen Legierungen: einmal mit Palladium, einmal mit Nickel. Wenn Ihr Juwelier das Schmuckstück nicht selbst hergestellt hat, weiß er in den meisten Fällen nicht, wie ein bestimmtes Weißgold zusammengesetzt ist. Einen gewissen Schutz bietet Ihnen der Goldanteil: Je höher er ist, desto weniger kommt Ihre Haut mit Nickel in Berührung. Zum Beispiel enthält ein Armband mit Stempel 750 zu drei Viertel reines Gold. Bei einem 333er Goldanteil besteht das goldene Schmuckstück zu zwei Dritteln aus einem anderen Metall. Darum sollten Sie beim ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion auch Ihr Weißgoldschmuckstück ablegen. Leider haben Sie keine andere Wahl.

Schauen Sie Ihre Metallbrille genau an, denn auch hier kann eine Nickelallergie anfangen. Zwar haben die meisten metallenen Brillen an den Punkten, wo sie die Haut berühren, einen Kunststoffmantel. Doch es gibt Ausnahmen: wenn Ihre Brille für Ihre Gesichtsform zu klein ist und der Brillenbügel zum Beispiel die Schläfen berührt, oder wenn der Brillenrahmen mit den Wangen Kontakt aufnimmt. Besonders die sogenannten Sportbrillen mit ihren Spiralbügeln, die um die Ohrmuschel gezogen werden, können Allergien auslösen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Brillenfachmann: In den meisten Fällen kann der Bügel mit einem feinen Kunststoffschlauch überzogen werden. Es gibt auch verschiedene Markenfirmen, die auf Wunsch die Brillengestelle aus Metall mit einem hauchfeinen Kunststofffilm überziehen.

Wie beugt man vor? Beim Modeschmuck können sie nie ausschließen, daß Ihre Haut gereizt wird. Wenn Sie kein Risiko eingehen wollen, könnten Sie beispielsweise einen Ohranhänger an einem Edelmetallbügel (Gelbgold oder Silber) befestigen lassen, so daß das unedle Metall des Schmuckstückes gar nicht erst mit Ihrer Haut in Berührung kommt. Anlöten läßt sich ein Edelmetallbügel meistens nicht, weil sich Echtes mit Unechtem nicht verbindet. Vergolden ist ebenfalls keine Lösung: erstens ist es teuer, zweitens haftet die dünne Goldauflage schlecht und nutzt sich rasch ab. ■

Erleben Sie mit Vichy die einfache Art, Ihre Figur zu verschönern.



Für das Problem der Orangenhaut hat Vichy die schnellwirksame Massagecreme entwickelt – eine Creme mit rein pflanzlichen Inhaltsstoffen. Schon nach den ersten Anwendungen wird Ihre Haut geschmeidiger und straffer.

Unter wissenschaftlicher Kontrolle sind sichtbare Resultate bereits gegen Ende der zweiten Anwendungswoche nachgewiesen worden. Sie verbesserten sich bis zur vierten Anwendungswoche.

Eine Empfehlung Ihrer Apotheke

Auch in der Schweiz und Österreich erhältlich

Massagecreme von Vichy
schnellwirksam
gegen Orangenhaut

Unverbindliche Preisempfehlung DM 24,75

Endlich gewußt wie

Eigentlich wußte Astrid Kronsbein ganz genau, was sie wollte, als sie zu uns kam. Die Kölner Krankenschwester fand, mit 31 sei sie ihrem jugendlich-nachlässigen Stil allmählich entwachsen: Jetzt wollte sie endlich auch mal auffallen. Nur – wie die Ideen in die Praxis umsetzen?



Hosen und Selbstgestricktes – Astrid Kronsbeins langjährige Begleiter. Inzwischen kam sie sich darin „irgendwie neutrumähnlich" vor (Foto links). Jetzt hat sie das richtige Moderezept gefunden: lässig, aber mit Pfiff. Bei dem dunkelgrauen Baumwollkostüm ist der Rock am Bund angekraust, das überspielt die Problempunkte Hüfte und Oberschenkel. Witzig dazu: das geringelte T-Shirt.



Fotos: Peter Pfander; Make-up: Revlon; Kleidung: V. Spreckelsen, Casablanca; Schuhe: Görtz; Brille: Zeiss



Astrid Kronsbeins ständiger Anlaß zu Schönheitsklagen: Frisur und Brille (Foto unten). Ihre naturkrausen Haare empfand sie als großen Nachteil – trotz regelmäßiger Haarkuren bekam sie die knapp schulterlangen und unregelmäßig rausgewachsenen Stufen nicht in den Griff. Die rosa Brille erdrückte das Gesicht; bei Frau Kronsbeins blassem Teint wirkte die Farbe bläulich. Unsicher im Umgang mit Make-up, schminkte sich Astrid Kronsbein nur sehr selten – und fand sich dann immer „ein wenig künstlich".



Der kurze Schnitt bringt die Vorteile der Naturkrause zur Geltung: Die frechen Locken kringeln sich von selber. Die Haare wurden rundherum knapp kinnlang abgeschnitten und an den Spitzen leicht gestuft. Die richtigen Farben für Frau Kronsbeins blassen Teint: über einer porzellanfarbenen Grundierung etwas aprikosenfarbenes Rouge, der Lippenstift ist pfirsichfarben. Die neue Brille (hier noch ohne Gläser) hat eine zart aprikosenfarbene transparente Fassung. Damit die grün-braunen Augen hinter der Brille gut zur Geltung kommen, wurde hier etwas dicker aufgetragen: brauner Lidschatten von der Lidmitte bis zu den äußeren Lidrändern, heller Glanzpuder am inneren Augenwinkel. Über dem dunkelbraunen Kajalstrich liegt noch ein grüner Puderstrich.

DAS MUSS MAN AM EIGENEN LEIBE ERLEBT HABEN:

DIE SAMT-HAUT VON NIVEA MILK.



Überzeugen Sie sich selbst: Ihre Haut ist spürbar zarter nach der täglichen Pflege mit Nivea milk. Denn durch die neue Rezeptur tut diese Intensiv-Lotion eine Menge mehr für Ihre Haut. Sie pflegt sie nicht nur intensiv mit Feuchtigkeit. Sie speichert die Feuchtigkeit auch dreimal länger in der Haut. Und weil sie den normalen Feuchtigkeitsverlust der Haut verringert, schützt sie sie nachhaltig vor dem Austrocknen.

NIVEA MILK MACHT HAUT WIE SAMT UND SEIDE.



BDF
Beiersdorf AG



Die Jacke auf dem großen Foto hat ein kleines Zopfmuster, das in dem leichten Garn (Wolle) sehr fein wirkt. Mit einem breiten Gürtel kann die schmale Form noch betont werden. Jacke: Tandem, Gr. 36 bis 42, ca. 140 Mark. In vielen Farben. Gürtel: Piccinetti; Tasche von Jakoby.

Flauschig-warm ist die Cardiganjacke vom Foto unten. Material: Schurwolle/Mohair/Chemiefaser. Das Streifenmuster gibt es in vielen Farben. Die Karohose (Schurwolle) ist farblich darauf abgestimmt. Bleyle, Gr. 36 bis 46, Jacke ca. 375 Mark, Hose ca. 220 Mark. Gürtel von Piccinetti.

Cardigans, die Klassiker unter den Strickjacken

Fotos: Charlotte March





Schmal und feingestrickt: Die Cardiganjacke vom großen Foto ist aus Angora/ Lambswool. Tandem, Gr. 36 bis 42, ca. 130 Mark. Viele Farben. Hose: Byblos; Ketten: Nana.

Melierte Wolle und ein plastisches Muster geben dem Cardiganblouson vom kleinen Foto das sportliche Aussehen. Focus, Gr. 34 bis 44, ca. 250 Mark. In Blau-, Grau-, Oliv- und Brauntönen.

Frisuren: Renate Ludmann

Cardigans

Strickjacken, die den Blazer ersetzen


NINO
EIN ZEICHEN
DASS DER STOFF GUT IST
NINO AG D 4460 Nordhorn



Die Cardiganjacke vom großen Foto stammt aus der Männerkollektion und sieht mit Krawatte und Weste modisch-zünftig aus. Aus Schurwolle. Benetton, Gr. 46 bis 54, ca. 120 Mark. Viele Farben. Bluse und Weste: Lenny's.

Zeitlos schön: Die lange Cardiganjacke mit Rippenmuster läßt sich vielseitig kombinieren. Aus Wolle. Ricarda Löcker, Größe 36 bis 44, ca. 435 Mark. Bluse von Blacky Dress.

Cardigans, die Strickjacken mit dem V-Ausschnitt



POLY COLOR
TÖNUNGSWÄSCHE.
Jetzt besser: Die sanfte Tönung, die lange hält.
POLY
COLOR
Tönungs-Wäsche
HASELNUSSBRAUN
Die sanfte Tönung, die lange hält
Neu. Die Poly Color Tönungswäsche gibt es jetzt in der neuen rosa Packung und nicht mehr in der grünen Packung.
Mit der praktischen Flasche zur Direktanwendung können Sie Poly Color Tönungswäsche direkt auf Ihr Haar geben.
Und Sie erhalten wie bisher Ihr fabelhaftes Tönungsergebnis.
Poly Color gibt den Ton an.
POLY

PARIS L' O R




JWT Fim 4-017
PLATIN. Schon in der Glanzzeit des Art deco und des Art nouveau war Platin das Schmuckmetall par excellence. Heute macht Platin die Schmuckgeschichte der Zukunft – mit zeitlosen Creationen, entworfen von den Künstlern unter den Designern.

Herbstzeit ist Hutzeit! Und die Auswahl an Hüten ist so groß wie nie. Die Grundformen sind zwar alle schon einmal dagewesen. Aber es gibt viele Varianten und neue Farben.



Alles neue Hüte



Wie ein Südwester von Seeleuten: Vorn ist die breite Krempe hochgeschlagen, hinten klappt sie runter. Diese Hutform – hier aus Filz – paßt zu sportlicher und eleganter Kleidung und wirkt besonders schön zu langen Haaren. Gesehen bei Jil Sander. In Natur und Braun.

Vom französischen Barett (ehemals von hohen Ratsherren getragen) stammt dieser krempenlose Hut. Er wird schräg aufgesetzt. Wer will, kann ihn auch mit Bändern, Federn und Ansteckern dekorieren. Gesehen bei Divina.

Fotos: Sigrid Rothe



Links: Der Kreissäge abgeguckt ist dieser flache Filzhut mit einer blauen Schleife aus Satin. Modemutige tragen knallbunte Sachen dazu. Beatrice Hympendahl. Nur in Grün.

Unten: Durchs Fernsehen aktuell – der Cowboyhut à la Dallas sieht zu Jeanssachen sehr zünftig aus. Material: Wollfilz. Hundertmark. In Braun, Schwarz und Beige.



Weit und breit Hüte



Oben: An Kosakenmützen erinnert dieser randlose Hut aus feinem Velours. Vorsicht: seine hohe Form macht um einige Zentimeter größer. Gesehen bei Jil Sander. In Braun und Khaki.

Rechts: Ähnlichkeit mit dem Hut von Don Camillo hat dieses Modell. Die leicht hochgebogene Krempe steht den meisten Frauen gut und schmeichelt dem Gesicht. Filzhut: Heaven Limited. Nur in Schwarz.



Styling: Bernd Slotta


Es ist eben eine Frage des Anspruchs.
Creamy Powder Rouge von Chicogo.
CHICOGO
CREAMY POWDER ROUGE
Für anspruchsvolle Frauen ist Chicogo genau die richtige Kosmetik. Denn Chicogo – das sind Produkte von hoher Qualität. Die ganze Palette für ein perfektes Make-up. Nehmen Sie hier als Beispiel Creamy Powder Rouge No. 31. Creamy Powder Rouge ist cremig in der Konsistenz, leicht aufzutragen und zu verteilen. Es haftet gut und gibt einen zarten Hauch von Frische. **Schön sein, sicher sein.**
CHICOGO
Chicogo Cosmetic GmbH, Düsseldorf

Brigitte JUNIOR



Fünf Mädchen und ein Junge zeigen euch neue Herbstsachen zum Kombinieren. Unten seht ihr die sechs komplett angezogen – auf den großen Fotos alle einzeln.







Fotos: Metta Holst; Frisuren: Paul/Mod's Hair









1 Die Latzhose mit Waffelmuster (Baumwolle) hat Leinentaschen auf Brust und Beinen. 49,90 Mark. Das Sweatshirt ist mit einer Satinblende am Ausschnitt eingefaßt. 49,90 Mark. Der Blouson aus Baumwolle/Chemiefaser paßt auch Jungen. 129 Mark.
2 Diesen superweiten Overall mit großen aufgesetzten Taschen könnt ihr bequem unter die geräumige wattierte Jacke vom kleinen Foto ziehen. Beides aus Baumwolle. Overall: 89 Mark, Jacke: 119 Mark.
3 Immer richtig angezogen seid ihr in dem Blazer (Wolle/Chemiefaser) mit Fischgratmuster. Er paßt zu Röcken und Hosen. Hier besonders lässig mit dickem Pulli und Second-hand-Hose. Blazer: 129 Mark.
4 Eine schicke Kombination ist der schwarze Trägerrock aus angerauhter Baumwolle mit dem dicken weißen Rippenpulli (Wolle/Baumwolle). Der Rock ist in der Taille hochgeschnitten und sehr weit. Wer ihn enger mag, bindet sich – wie hier – einen Gürtel um. Rock: 39,90 Mark, Pulli: 49,90 Mark. Die Sachen von 1 bis 4 haben wir bei Hennes & Mauritz gesehen.
5 Bei der Latzhose aus vorgewaschenem Jeansstoff lassen sich Träger und seitliche Verschlüsse verstellen. Ca. 120 Mark. Gesehen bei Twen's-Shop.
6 Superweit ist der Original-US-Parka (Chemiefaser) mit Steppfutter für Jungen und Mädchen. Er hat Einsteck- und aufgesetzte Taschen, Reißverschluß und Drucker. Preis: 189 Mark. Nur in Oliv. Den Parka könnt ihr in Größe 36 bis 44 bestellen bei Twen's-Shop, Steindamm 19, 2000 Hamburg 1.



Schön sportlich und zeitlos:

Lammfell-mantel mit Kapuze

Für kalte Winter bestens gerüstet sind Sie in diesem sportlichen Mantel aus Lammfell: Er hält auch bei eisigen Temperaturen mollig warm! Und wenn es sibirisch wird, paßt noch ein dicker Pullover darunter, denn der Mantel ist rundum weit und bequem geschnitten. Den lässigen Stil unterstreichen die Lederschnallen und die eingesetzten großen Ledertaschen, die zu der ledernen Außenseite passen. Der Mantel ist patchworkartig zusammengesetzt. Die geschorene, weiche Innenseite läßt sich an Ärmelaufschlägen, Saum und Kragen mehr oder weniger breit blicken. Den schultergroßen Kragen können Sie nicht nur hochschlagen, sondern auch aufsetzen: Mit einem Reißverschluß geschlossen wird er zur kuscheligen Kapuze! Den Mantel gibt es in Größe 36/38 und Größe 40/42 für 497 Mark. Per Nachnahme zu bestellen bei: Octopus, Grindelhof 9, 2000 Hamburg 13.

Brigitte

Alle Modelle, die dieses B tragen, sind von Brigitte entworfen.

Im nächsten Heft:
Warm wattierte Skianzüge



Ein Wintermantel soll zu vielem passen! Bei diesem Lammfellmantel gibt es keine Probleme: Sie können ihn ebenso gut über Hosen wie über Röcke tragen, und er paßt zu dicken Wollstrümpfen, Stiefeln und Stiefeletten. Auf dem großen Foto sieht man deutlich, wie aus dem schulterbreiten Kragen, mit Reißverschluß zu gezogen, eine Kapuze wird.



Fotos: Peter Pfander, Metta Holst; Frisuren: Susanne Herre


KRUPS
KRUPS
QuickAir
KOMMEN SI
UNTER UNSER
HAUBE. DAN
BLEIBEN SIE FRE
Stellen Sie sich vor, Sie sind unter der Haube. Leicht wie ei Luftkissen schwebt sie über Ihrem Kopf Ihr Haar wird in einem gleichmäßig verteilten Luftstrom schnell und schonen getrocknet. Die Ab- kühlstufe sorgt dafü daß Ihre Locken schön fest werden und schön lange ha ten. Dazu macht Sie das extra lange Kabe frei für Wichtigeres. Genauso eine Haub schwebt Ihnen imme schon vor?
Dann möchten wir Ihnen die Krups Quic Air empfehlen.
KRUPS
RK-SH 1 84 FWZ

Fotos: Metta Holst



Aufregend schön sind BH und Höschen aus feinstem Tüll mit Applikationen und kleinen Straßsteinen. Dieser BH kann sich auch in einem tiefen Dekolleté sehen lassen. Das Höschen ist seitlich großzügig geschlitzt. Chemiefaser. Modelle: Belle Epoque, BH, Gr. 70 bis 85 B, ca. 105 Mark, Höschen, Gr. 38 bis 44, ca. 95 Mark.

BHs und Höschen werden immer raffinierter, kostbarer und femininer.

SPASS AN SPITZE

SPITZE fein eingesetzt



Eine Blüte ziert BH und Tanga (Foto links). Der BH hat nahtlos vorgeformte Cups (dadurch zeichnet sich nichts ab). Der Tanga ist vorn und hinten gleich geschnitten. Aus Chemiefaser. Triumph, BH, Gr. 70 bis 85 B, ca. 35 Mark, Tanga, Gr. 36 bis 44, ca. 25 Mark.



Frisuren: Monika Bracht



Für ausgeschnittene Kleider ideal: Der BH (oben) hat rundherum ein leicht haftendes Gummiband und an den Seiten Stäbchen. Beides gibt guten Halt. Das zarte Spitzenmotiv vom BH wiederholt sich auf dem Slip. Aus gewirkter Seide. Fabrice/Iris, BH in Gr. 70 bis 85 B, ca. 35 Mark, Slip in Größe 38 bis 44, ca. 25 Mark.

Ein Hauch von Luxus: champagnerfarbene Seide mit zartbunter Blütenspitze. Der BH ist an allen Seiten mit Gummiband eingefaßt. Das Höschen hat einen Seitenschlitz. Aus Seide. Belle Epoque, BH, Gr. 70 bis 85 B, ca. 85 Mark, Hose, Gr. 38 bis 44, ca. 90 Mark.

TIP: Seidenwäsche immer lauwarm mit der Hand waschen, kurz im Handtuch einrollen, trocknen lassen. Krepp- und Satinwäsche noch feucht bügeln.


Modell: Hübner Wolle, Gaucho
Modellheft Herbst/Winter
Reine Schurwolle will gepflegt werden.
Deshalb empfehlen führende Modemacher
Kaltwaschpflege mit Woolite.
Woolite
Reine Schurwolle sanft und sicher zu pflegen ist ganz einfach: Einen Schuß Woolite in kaltes Wasser, den Pullover nur 3 Minuten einweichen, mit den Fingerspitzen leicht durchdrücken und klarspülen. Fertig. Weichspülen überflüssig. So pflegt man Wolle, Seide und alle anderen feinen Gewebe beim Waschen. In kaltem Wasser, sanft und sicher. Kein Einlaufen, kein Filzen. Farben bleiben wie neu. Darum wird Woolite von bekannten Modemachern wie Hübner und dem Wollsiegelverband empfohlen und nur in guten Textilfachgeschäften verkauft.
hübner wolle
Strick mit Chic
Ich möchte Woolite gerne ausprobieren. Bitte senden Sie eine Gratisprobe an:
Name
Adresse
B 21/84 BMZ
Woolite Textilpflege, Postfach 1362, 5657 Haan 1
Österreich: Woolite Textilpflege, Sonnengarten 10, 6973 Hoechst/Vbg.
Schweiz: Much AG, Postfach 270, 8952 Schlieren
Woolite. Pflegt beim Waschen.



SPITZE überall

Mehr Schmuck als Halt bietet der BH aus zarter Spitze mit passendem Slip (Foto links). Der BH für kleine Brüste paßt nur unter locker sitzende Sachen – unter engen würde er sich abzeichnen. La Perla, BH, Gr. 70 bis 80 A, ca. 110 Mark, Slip, Gr. 36 bis 42, ca. 60 Mark.



Breite und schmale Spitze und Satinbänder verzieren BH und French-Knickers (oben) aus Baumwolle. Der BH hat verstellbare Träger, die Knickers sind weit geschnitten und daher nur unter weiteren Sachen zu tragen. Von Belle Epoque, BH, Gr. 70 bis 85 B, ca. 70 Mark, Knickers in Größe 38 bis 44, ca. 120 Mark.



Blütentüll rankt am BH und an den Boxershorts. Der BH gibt guten Halt: Er hat elastische Körbchenseiten und breite Träger. Die knappen Shorts sind seitlich geschlitzt. Modelle aus Chemiefaser: Escora, BH in Gr. 65 bis 85 B, ca. 20 Mark, Shorts, Gr. 36 bis 46, ca. 30 Mark.

Informationen über Schönheit und Körperpflege

Der Kosmetikmarkt



Im neuen Kleid ist Anaïs Anaïs zu haben. Lilien, die auch den Duft bestimmen, zieren den silbrigen Sprühflakon mit 30 ml Eau de Toilette. Preis: ungefähr 22,50 Mark. (Prestige & Collections)

Für trockene, müde Haut ist die Creme Multi-Régénérante „spéciale" bestimmt. Pflanzenauszüge und feuchtigkeitsbindende Substanzen bekämpfen Falten. 50 ml im Tiegel kosten ungefähr 92,50 Mark. (Clarins)





Diese drei Produkte der Braunen Serie gehören zusammen: Shampoo, Haarkur und eine Spülung. Sie sind fettfrei, enthalten Proteine und eignen sich für jeden Haartyp. Alle kosten je circa 6 Mark. (Von Vidal Sassoon)

Zum Pflegeprogramm für Hände und Fingernägel kommen drei neue Produkte von Charles of the Ritz. Es sind Handcreme, Nagelhautcreme und Unterlack. Circa-Preise von 18,50 bis 24 Mark. (Von Novicos)





Pflegt getöntes und dauergewelltes Haar: El'Vital Protein Kur-Packung. 125 ml Creme-Kur reichen für fünf bis sechs Behandlungen. Ungefähr 10 Mark. (L'Oréal)

Der altbekannte Name ist eine Zahl – 4711. Passend zu diesem Duft gibt es jetzt eine Bade- und Körperpflegeserie: Duftschaumbad, Deo-Spray, Körperlotion und ein Shampoo, das auch als Duschgel benutzt werden kann. Ca. 5,50 bis 9 Mark. (Ferd. Mülhens)





AUSGLEICHSTRAINING FÜR DIE HÄNDE

38 FINGER-ÜBUNGEN

Wußten Sie, daß zum Beispiel Stricken für Ihre Hände genauso anstrengend ist wie Maschineschreiben? Hände können über 400 000 verschiedene Bewegungen ausführen; die täglichen Handgriffe strapazieren aber immer dieselben Muskeln und Gelenke. Gönnen Sie Ihren Händen ein Ausgleichstraining. Die Übungen in 38 einzelnen Schritten können Sie immer mal einschieben: in der Pause, am Schreibtisch, vor dem Fernseher.

1



PIANISTEN ABGEGUCKT

Hände mit geschlossenen Fingern ausstrecken. Einen Finger nach dem anderen abspreizen, ohne die anderen zu bewegen. Zum Schluß die Daumen verhaken und beide Hände auseinanderziehen.

Diese Anwärmübungen beleben die Hände und trainieren die Spannweite der Finger.



Mit dem Zeigefinger der rechten Hand die Finger der linken Hand einzeln nach hinten wegziehen; dann ist die andere Hand dran – jeden Finger einzeln zurückbiegen. Zum Schluß die kleinen Finger verkreuzen und auseinanderziehen.

2



GESCHICKLICHKEITSSPIEL

Gar nicht so einfach, wie es aussieht: einen Bleistift von Finger zu Finger wandern lassen, vom kleinen Finger über den Zeigefinger zum Daumen. Dann den Stift auf die andere Hand wechseln.

Für diese Übungen, die die Beweglichkeit der Hände erhöhen, brauchen Sie einen Bleistift und vier Tischtennisbälle. Es können auch große Murmeln oder kleine Wollknäule sein.



Stecken Sie sich die Tischtennisbälle zwischen die Finger. Pressen Sie die Finger dann einige Sekunden kräftig zusammen, und lockern Sie sie wieder. Das klingt zwar ganz einfach – Sie dürfen die Bälle dabei aber nicht fallen lassen.

3

Da die immer gleichen Handgriffe Muskeln und Gelenke einseitig belasten, sollten Sie gerade diese Übungen öfter machen: Sie geben den Händen mehr Kraft.



MUSKELTRAINING

Handflächen aneinanderlegen. Die Finger so weit wie möglich nach hinten strecken – die Handflächen müssen dabei zusammenbleiben! Dann die Finger miteinander verkreuzen und zusammenpressen.


elbeo
Das schönste Kompliment an Ihre Beine
BEECKEN PARTNER WERBUNG
eurocolor Herbst/Winter 84/85: capucino





Wie eine Flamenco-Tänzerin die Finger bewegen: zuerst die Hände waagerecht halten – die Fingerspitzen zeigen zueinander. Die Daumen sind nach oben gerichtet. Der Reihe nach die übrigen Finger nach oben strecken – und wieder nach unten. Im Handgelenk locker bleiben und bei allen Übungen die Hände über den Kopf halten.



Bei dieser Übung kommt es darauf an, daß Sie in den Handgelenken ganz locker bleiben! Also: Mit lockeren Handgelenken die Finger kreisen lassen – so schnell wie möglich. Mal nach innen, mal nach außen.

4



ENTSPANNEND

Mit jedem Finger nacheinander den Daumen berühren – die übrigen Finger bleiben dabei gestreckt. Mit beiden Händen gleichzeitig üben. Dann die Daumen kreisen lassen – linksherum und rechtsherum.

Ein Tennisball (oder ein anderer Ball ähnlicher Größe) ist das Requisit für diese Übungen, die auch für eine bessere Durchblutung der Hände sorgen.



Einen Tennisball zwischen die Hände nehmen und mit kreisenden Bewegungen in den Handflächen rollen lassen. Versuchen Sie dann, den Ball zu balancieren – zunächst auf der Handfläche, dann auf dem Handrücken.

FIT BIS IN DIE FINGERSPITZEN

DIE GUTE IDEE

MODE und SCHÖNHEIT





Hält Kopf, Hals und Schultern schön warm. Als Schärpe über Pulli oder Mantel.

EIN BUCH FÜR IHRE SCHÖNHEIT

Schön zu sein ist nicht nur eine Frage von Make-up und Frisur. Gutes Aussehen hat auch sehr viel zu tun mit Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Der neue Brigitte-Ratgeber „Schönheit" befaßt sich mit beiden Aspekten. Geschrieben hat ihn Helga Haseltine, seit vielen Jahren Brigitte-Redakteurin. Sie finden alles über die Pflege von Haut und Haar, die richtige Ernährung, eine Make-up-Schule, Frisiertips, Gymnastikübungen, Massage. Sie können aber auch lernen, wie Sie mit Streß und Anspannung besser fertig werden. (Mosaik-Verlag; 224 S., 150 Farbfotos; 28 Mark)



Schöne Resteverwertung

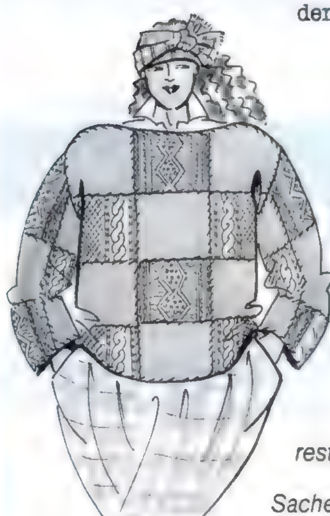


Gibt schlichten Oberteilen modischen Pfiff.

Aus Garnresten ● ● ● vom Sommer haben wir diesen 60 Zentimeter breiten und über zwei Meter langen Riesenschal für den Herbst gestrickt. Das Material: 350 Gramm bunte Reste eines Baumwoll-Leinen-Garnes, Lauflänge 135 m/50 g. So wird's gemacht: 80 Maschen mit Nadeln Nr. 5 anschlagen und kraus rechts stricken (Hin- und Rückreihen rechte Maschen). Damit die Struktur des Schals abwechslungsreicher wird, in regelmäßigen Abständen in der Hinreihe Umschläge aufnehmen, die in der Rückreihe wieder fallengelassen werden. Gerade hocharbeiten, bis die gewünschte Länge erreicht ist; dann die Maschen abketten.

PREIS NACH WAHL

Ein bereits in England und den USA bestens eingeführtes Preissystem in Frisiersalons erobert nun auch die Schweiz. Der Friseurkunde kann zwischen drei verschiedenen Preiskategorien wählen: am preiswertesten ist die Bedienung durch eine ganz junge Kraft mit gerade abgeschlossener Lehre; etwas teurer wird der Friseurbesuch, wenn eine erfahrenere Friseurin zu Kamm und Schere greift. Beide arbeiten unter Aufsicht. Tiefer in die Tasche greifen muß, wer von einer Spitzenkraft frisiert werden will. Das gestaffelte Preissystem kommt bei Kunden wie Nachwuchsfriseuren gleichermaßen gut an. Zur Nachahmung empfohlen!



Neue Masche

Alte oder zu eng gewordene Pullover können Sie zu einem modischen Patchwork-Pullover verarbeiten: Schneiden Sie aus den alten Sachen große Quadrate (bei grobmaschigen Wollsachen müssen Sie die Schnittkanten versäubern!), und vermischen Sie sie mit anderen Pulliresten, dickem Stoff oder Veloursleder. Dünnes Material läßt sich mit der Maschine zusammensetzen, dicke Sachen müssen mit der Hand genäht werden. Paßt besonders gut zu der groben Struktur dicker Stricksachen: überwendliche Stiche mit Wollfäden oder Lederbändchen.

Fotos: Peter Pfander, Thumser; Zeichnung: Gabriele Meermann

Zweiseitige Angelegenheit

Dieser Lippenstift hat mehr als eine gute Seite: Ein matter, cremiger Lippenstift und ein transparenter Glanzstift in der gleichen Farbe wurden hier zusammengebracht. Mit der matten Seite können Sie in kräftigen, gut dekkenden Tönen schwelgen, der Glanzstift gibt nur einen Hauch von Farbe. Sie können den Glanzstift auch als zusätzlichen Effekt über dem matten Stift auftragen. Den doppelten Lippenstift gibt es in drei verschiedenen Braun-Rot-Tönen für 26,50 Mark. (Von Shiseido)



★

Eine Frage an die Hutmacher

Für meinen Kopf gibt es keinen Hut! Die Hersteller passen schon bei Kopfweite 58. Dabei gibt es jetzt so viele schöne Hüte, die gerade großen Frauen gut stehen. Und Herrenhüte sind nicht immer der richtige Ersatz dafür, Einzelanfertigungen werden ganz schön teuer. Muß ich unbehütet bleiben?

Ute Bussem, Rastatt



Hans Brindfors GmbH
Kaltenkirchen b.Hamburg, Stuhr b.Bremen, Berlin, Großburgwedel b.Hannover, Löhne-Gohfeld, Kassel-Niederzwehren, Dorsten, Kamen b.Dortmund, Kaarst b.Düsseldorf, Köln-Godorf, Walldorf b.Heidelberg.



Guter Geschmack muß nicht teuer sein.
Andy Warhol's Marilyn Monroe an der Wand. Den klassischen Rietveldsessel von 1918.
Und das zusammen mit ganz einfachen IKEA-Möbeln!
Paßt das wirklich? Natürlich. Der BODÖ Tisch für 125.– DM, und der Rietveldsessel (ca 1.800.– DM in exklusiven Geschäften) passen doch gut zusammen.
Das KLIPPAN Sofa für 798.– DM und Marilyn Monroe haben ja schon etwas gemeinsam. Zum Beispiel die weichen großzügigen Formen.
Guter Geschmack heißt Mut und Phantasie. Nicht viel Geld.
Willkommen bei IKEA.
IKEA®
Mehr Geschmack als Geld.
Hofheim-Wallau b.Frankfurt, Bous b.Saarbrücken, Fürth-Poppenreuth b.Nürnberg, Stuttgart, Freiburg, Eching b.München. IKEA Versand: 05732/8980. Selbst aussuchen. Selbst transportieren. Selbst aufbauen.



Fotos: Renée Falcke; Studio X/Gamma (3)

Ob seine Ideen begeistert beklatscht werden oder giftig kritisiert – vorbeigehen kann in der Modebranche an dem deutschen Designer Lagerfeld niemand. „Karl-Dampf-in-allen-Gassen" ist einer der Größten unter den Pariser Couturiers.



Hektik im Hause Chanel: [illegible] Lagerfeld entwirft eine [illegible] Kollektion. Und gibt [illegible]eichzeitig Brigitte-Autorin Evelyn [illegible]ert (zweite von links) ein Intensiv-Interview.



Was die berühmte „Mademoiselle“, was Coco Chanel einst erfand, ist für ihren Nachfolger „King Karl“ Verpflichtung: Selbst bei seinen Abendkleidern tauchen die Chanel-typischen Biesen an der Jacke auf (links). In der ersten Kollektion unter eigenem Namen ist Lagerfeld lockerer: Da wird schwarze Eleganz durch freche Muster und fröhliche Farben aufgelockert.

Modemacher Karl Lagerfeld:

KAISER KARLS NEUE KLEIDER


GENUSS
FÜR
AKTIVE
R6
0,4
mg Nikotin
6
mg Kondensat
(Durchschnittswerte
nach DIN)
Voller Geschmack · Niedrige Werte

EIN HAUCH CHANEL FÜR DIE ACHTZIGER

Die Boutique ist im Erdgeschoß. Amerikanerinnen, eingeklemmt in großgeblümte Kleider, verlangen schrill tönend „Tschännel Number Five". Einen Stock höher schweben ausgesuchtere Kundinnen in die Haute-Couture-Abteilung. Hier wird mit gedämpfter Stimme parliert und mit hohen Summen bezahlt; füllige englische Ladys, hofiert von drei Schneiderinnen und zwei Empfangsdamen, nehmen vom „Shopping" in Paris mal eben ein Abendkleid für 50 000 Mark mit. Im nächsten Stockwerk huschen Schneiderinnen nur noch flüsternd durch die Gänge, denn drüber kommt, zwei steile Stiegen nach oben, eine große Tür mit einem einzigen, in riesigen Lettern geschriebenen Wort: „Mademoiselle". Hinter dieser Tempelpforte sitzt nicht mehr Coco Chanel, sondern ein Mann. Einer, der in Sachen modische Brillanz der berühmten Mademoiselle in nichts nachsteht. Exakt in der Mitte des hellen Ateliers thront jetzt der „Kaiser": Karl Lagerfeld.

Genau zwei Stunden verbringt der 45jährige Modeschöpfer an diesem Nachmittag bei Chanel, einem unscheinbaren Altbau, in der Pariser Rue Cambon 31. Zeit genug für den schnell und mit maschinenartiger Präzision arbeitenden Lagerfeld eine halbe Kollektion durchzupauken, zu ändern, neu zu zeichnen, das zehnköpfige Team in eine gnadenlose Hektik zu versetzen – und nebenbei noch ein Interview zu geben.

Er genießt den Druck, den er verbreitet: „Sonst passiert ja nichts. Wenn ich weg bin, können die das ja in Ruhe ausarbeiten." Dann wird er schon wieder im Flugzeug nach Rom sitzen, um am nächsten Tag eine Kollektion für Italiens Top-Pelzhaus Fendi zu entwerfen. Angst, daß ihm bei diesem Streß mal die Ideen ausgehen, hat er nicht. Allein bei dem Wort „Streß" verzieht er angewidert das Gesicht: „Streß, pah, das Wort gab's früher auch nicht im Wörterbuch – und ich bin dafür, daß man es so schnell wie möglich wieder rausstreicht. So was kann man sich auch einreden." Basta. Mehr ist seiner Meinung nach zu diesem Thema nicht zu sagen. Er hat schon längst wieder andere Dinge im Kopf.

Lagerfeld, der im übrigen meint, daß Deutsche wesentlich besser gekleidet sind als die Pariserinnen, mag das Muster des Stoffes nicht, den sich das Mannequin vor seinem Tisch umgewickelt hat. „Als Kleid wird das zu wirr. Schneidet mal unten ab, dann dunkelblaue Litze an den Saum, auch auf die Schultern, so wie ein Kimono, in der Mitte ganz grade runter, nehmt mehr von der Weite weg, die Ärmel ganz schlicht und gerade, na also, jetzt hat's doch schon Struktur. Die Knöpfe kommen nach hinten und dann noch vier Taschen drauf." Leise, scharf und schnell sind die Anweisungen Lagerfelds, in weniger als zehn Minuten entsteht das neue Chanel-Kleid. Schlicht, aber sehr elegant ist auch die aktuelle Kreation – ganz das Gegenteil des Meisters selbst, der eher extravagant gekleidet auf seinem Stuhl herumschaukelt: marineblaues Jackett, weißes Hemd mit hell- und dunkelblauen Streifen, dunkelblauer Schlips mit bordeauxrotem Muster und wertvoller Krawattennadel, grüne Hosen, braune Strümpfe. Die Schuhe hat er unter dem Schreibtisch ausgezogen. Die angegrauten Haare sind zum Lagerfeld-obligaten, strähnigen Pferdeschwanz gebunden; die Augen hinter der ebenso obligaten getönten Sonnenbrille versteckt. „Die Brille hab' ich immer auf, durch die rosa-braunen Gläser sehen alle Menschen wesentlich angenehmer aus." Behält er die Brille auch vor dem Spiegel auf? „Ich schaue nicht mehr soviel in den Spiegel. Als junger Mensch ist man viel narzistischer. Im Alter relativiert sich alles."



Karl Lagerfeld und Coco Chanel: Als der Avantgardist als Designer ins alt-renommierte Modehaus kam, wettete die Konkurrenz auf einen Mißerfolg. Völlig zu Unrecht. Lagerfeld gab Chanel neuen Glanz.

Alter, das Wort taucht erstaunlich oft auf, wenn Karl Lagerfeld über sich selbst spricht, ein Mann, der eigentlich gar keine Zeit hat, älter zu werden; der die Zeit nimmt und sie multipliziert, indem er möglichst drei Dinge gleichzeitig macht, der alles schneller und früher angreift als andere Menschen. Mit vier Jahren lernte der Sproß der „Glücksklee"-Dosenmilch-Dynastie Französisch bei einer Privatlehrerin („Weil ich das wollte, nicht weil ich dazu gezwungen wurde"), mit 14 hatte er vom heimatlichen Hamburg die Nase voll und brachte den Vater dazu, ihn in Frankreich auf die Schule gehen zu lassen. Das war ihm bald zu langweilig. Aus Jux nahm er an einem Wettbewerb des Internationalen Wollsekretariats teil (der Verband vertritt die Interessen der Schurwollverarbeiter) – und gewann, stolze 16 Jahre alt, mit seiner verblüffenden Mantelzeichnung den ersten Preis.

Karl Lagerfeld blieb in Paris, arbeitete für die berühmten Couturiers Pierre Balmain und Jean Patou, und bald bekam er sein ganz eigenes Betätigungsfeld: er wurde Chefdesigner für das Modehaus Chloé und blieb es rund 20 Jahre lang.

Wie sieht der Trend für 1985 aus? „Das einzige, was unsere Zeit wirklich prägt, sind die Rockstars", meint Lagerfeld dazu. Den Einfluß von Boy George etwa, dem androgynen Star der Erfolgs-Pop-Gruppe Culture Club, solle man als Modemacher keinesfalls unterschätzen. Bei Chanel lassen sich solche Trends nur in Andeutungen verarbeiten. Da paßt sich auch ein Lagerfeld der Tradi-

Fortsetzung

tion an. Schon eher geht das in einer eigenen Kollektion – dem neuesten Zweig im Lagerfeld-Ideen-Imperium: Nach fast 30 Jahren Hintergrundarbeit für die verschiedensten Firmen hat der Meister 1984 zum erstenmal eine Kollektion unter seinem eigenen Namen vorgestellt. Sie ist jünger, farbiger, sportlicher als seine bisherigen Kreationen. Ausschließlich fürs eigene Etikett arbeiten will Lagerfeld aber nicht: „Es kommt nicht auf den Namen an, sondern auf die Ideen." Und die kamen schon immer an. Chloé verhundertfachte seinen Umsatz mit dem Einsatz Lagerfelds, und selbst die Legende Chanel schaffte durch den Deutschen den Sprung in die achtziger Jahre. Das ist aber erst ein Bruchteil der Aktivitäten von Karl-Dampf-in-allen-Gassen: Er schöpft Pelze, er entwirft Schuhe, Handschuhe, Unterwäsche, Tapetenmuster, Stoffe, Schmuck, Koffer, Porzellan, er stattet nebenbei Film- und Theaterstücke mit Kostümen und Bühnenbildern aus, kreiert Parfüms und machte sich in Wien als „Professor Husch-Husch" auf der Kunstakademie über sich lustig: „Ich habe nicht mal Abitur, und die holen mich als Professor."

EINSAMKEIT: DER EINZIGE LUXUS

Den Uni-Job hat er mittlerweile aufgegeben. „Aus Termingründen", das betont er gleich zweimal. Die Studenten in Wien werden sowieso ihre Schwierigkeiten gehabt haben, diesem verbalen Maschinengewehr sprachlich zu folgen: Karl Lagerfeld lispelt Hamburgerisch in einem atemberaubenden Tempo. Man hat dauernd das Gefühl, daß es ihm schon wieder viel zu lange dauert, seinen Satz zu Ende zu reden. Und zwar nicht nur in deutsch, sondern auch in französisch, englisch und schwedisch. Das Phänomen Lagerfeld ist international. „Für mich existieren keine Grenzen, ich sehe das nur in Kilometern."
Davon liegen genug zwischen seinen Wohnungen: eine in Paris, eine in Rom, eine in Monte Carlo, dazu das Schloß in der Bretagne; demnächst rundet ein Appartement in New York sein Wohnungsprogramm ab. Eingerichtet sind seine Behausungen wie aus einer Stilfibel, vom popig-futuristischen Memphis-Stil über High-Tech bis Louis XVI. Jedes Domizil ist anders, aber eines haben sie gemeinsam: Die unzähligen Bücher. Bücher sind dem Modemacher wichtig, vor allem Biografien: „Das einzige, was mich interessiert, ist das Leben", sagt Lagerfeld; „wie es war und wie es ist!" Sein eigenes Leben findet er „doch ganz amüsant, noch", teilen mochte er es mit niemanden: „Einsamkeit ist ein Luxus, den ich mir leiste." Freunde hat er zwar mehr als genug, doch am liebsten ist KL (unter diesem Kürzel verkauft er ein edel-erotisches Parfüm) immer noch mit sich selbst allein. Da redet ihm auch niemand drein, wie jetzt im Atelier Chanel.
Eine Mitarbeiterin fragt, ob die vielen Goldknöpfe auf dem Kostüm nicht doch zuviel des Guten seien. Im selben Moment geht die „Mademoiselle"-Tür von Coco Chanel auf und das adelige Chanel-Exklusiv-Model Inez kommt herein. „Sag Inez, mit unverbrauchtem Auge, sind die Knöpfe etwa albern?" albert König Karl. „Nein, sie sind doch

Es gibt etwas, das wirklich gegen Falten wirkt!

„Ich gestehe: Skin Life hat mich unwahrscheinlich verblüfft. Irgendetwas an meiner Haut hat sich von innen her verändert. Die ersten kleinen Fältchen um die Augen – tatsächlich weg. Eine Freundin fragte mich nun, wie Skin Life das schaffen kann, wo doch so viele kosmetische Firmen in der Werbung zwar allerhand behaupten, aber man oft doch an den Erfolg mehr glauben muß, als ihn tatsächlich zu sehen. Können Sie mir bitte einmal erläutern, was eigentlich das Geheimnis hinter Skin Life ist?" Beate Schurichs (35), Kaiserswerther Markt 13, 4000 Düsseldorf 31. Da wir inzwischen eine ganze Reihe ähnlicher Briefe bekommen haben, möchten wir unsere Antwort auf diesem Wege geben.



Die Ursachen wurden eingekreist.

Die Helena Rubinstein-Forschung ging einen anderen Weg, um Ihnen zu einem jugendlich-gepflegten Aussehen dank einer optimal genährten Haut zu verhelfen.
In aufwendigen Untersuchungen wurden zunächst die Faktoren herausgefunden, die für vorzeitige Fältchen verantwortlich sind.
Entscheidend dafür ist nach dem neuesten Erkenntnisstand u.a. die interzelluläre Gewebsflüssigkeit (interzellulär = Flüssigkeit, die in den Zell-Zwischenräumen zirkuliert und die einzelne Zelle mit Nährstoffen und Mineralien versorgt).

Ein Jungbrunnen für Ihre Haut.

Es zeigte sich, daß die gestreßte oder reifere Haut nicht genug Gewebsflüssigkeit enthält, so daß ein Teil der Epidermis-Zellen (Epidermis = aktive, untere Hautschicht) nicht mehr ausreichend ernährt werden kann und damit teilweise seine Funktion herabsetzt. Da die äußere Hautschicht nicht imstande ist, der damit einhergehenden Schrumpfung der Epidermis zu folgen, fällt sie an diesen Stellen grabenartig ein. Das macht sich dann nach außen hin als Fältchen bemerkbar.
Die Wissenschaftler in den Labors der Helena Rubinstein Forschung fanden nach systematischer Suche einen biologischen Wirkstoff, der die Haut von innen her regeneriert und synthetisierten ihn unter Laborbedingungen. Sie gaben ihm den Geheimcode G.A.M.* und entwickelten daraus eine eigene Linie von Präparaten: Skin Life. Die Wirkung: G.A.M. ist mit der körpereigenen Gewebsflüssigkeit nahezu identisch. Von außen zugeführt, bewirkt es, daß die Epidermis-Zellen wieder mit dringend benötigten Aufbaustoffen versorgt werden können. Das spüren Sie ganz deutlich an einem sichtbaren Regenerierungseffekt. Ihre Haut strafft sich, ist wieder optimal ernährt und ist sichtbar ausgeruhter.

Eine kleine Sensation.

Die Skin Life Präparate lösten verständlicherweise auf dem Markt eine Sensation aus. Denn da kamen kosmetische Produkte, deren Erfolg nicht nur versprochen wurde, sondern auch wissenschaftlich exakt nachweisbar ist. Bereits unmittelbar nach dem Auftragen zeigt sich ein spürbarer Belebungs- und Glättungseffekt. Bei kurmäßiger Anwendung nach 24 bis 28 Tagen: klar erkennbare Regenerierung der Epidermis in ihrer ganzen Tiefe. Das führte zu einer deutlich sichtbaren und meßbaren Minderung von Fältchen in der Länge, Breite und Tiefe. Deshalb wird Skin Life zu recht von unseren Kundinnen als Meilenstein der kosmetischen Forschung auf der Suche nach jugendlichem Aussehen auch für reifere und gestreßte Haut empfunden.
Und für uns von Helena Rubinstein ist es das größte Kompliment, daß die Skin Life Serie als eine Art Geheimtip unter Freundinnen weiterempfohlen wird.
*Die Wirkstoffkombination G.A.M. ist ein exklusiver Wirkstoff des Kosmetikkonzerns Helena Rubinstein, der ausschließlich in deren Skin Life Produkten enthalten ist: u.a. in Skin Life Fluid Care als leichtester Tagescreme und Skin Life Creme für die Nacht.

Fortsetzung

sehr lustig", meint Inez. Zufrieden lehnt sich Lagerfeld in seinem Stuhl zurück, schaut in die Runde: „Die Knöpfe bleiben!"

Lagerfeld ist ein netter Chef, einer der lacht und Späßchen macht, blödelt und Witzzeichnungen zum Vergnügen der ganzen Crew malt. Aber er ist der Boß. Wenn er nicht gut drauf ist, wird eben nicht gelacht. Ein Auftrag geht allemal vor. Er sagt über seine Arbeitswut: „Das ist so meine preußische Ader. Im Grunde bin ich trotz der ganzen kosmopolitischen Einstellung stinkdeutsch geblieben." Was so einen Deutschen auszeichnet, ist klar: Disziplin und noch mal Disziplin. Vom Geist her läuft das auch ganz wunderbar – nur der Körper läßt sich (eigentlich ganz Lagerfeld) nichts vorschreiben und neigt zur Fülle. Deshalb hat sich King Karl das Essen fast abgewöhnt. Feinschmecker war er sowieso nie („Mein Leibgericht sind Wiener Würstchen und Bratkartoffeln"). Versuche, das Zuviel durch Bodybuilding wegzutrainieren bewirkten genau das Gegenteil („Da wurde ich breit wie ein Kleiderschrank") und so übt er sich jetzt in Zurückhaltung („Zumindest die vielen Tafeln Schokolade, die ich sonst verschlungen habe, sind gestrichen"). Während Karl Lagerfeld im Hamburger Slang über Schokolade brabbelt, zeichnet er mit schnellen, klaren Strichen schon am nächsten Modell. Der Stoß weißer, leerer Blätter ist in eineinhalb Stunden merklich zusammengeschrumpft. Aber was er da so aufs Blatt bringt, gefällt ihm nicht sonderlich. Er zeigt es der Runde, verwirft es dann endgültig und reißt es in der Mitte durch. Eine Schneiderin, eine zierliche Mittfünfzigerin im weißen Kittel, stößt einen Schrei aus: „Nein, nicht zerreißen, ich sammle doch die Zeichnungen". Zu spät. Ein Assistent sucht nach Klebestreifen. „Das kommt überhaupt nicht in Frage", sagt Lagerfeld, der Chef, „eine Zeichnung klebt man nicht. Ich zeichne Ihnen eine neue, Madame." Die Arbeit für die Chanel-Kollektion muß warten, Madame im weißen Kittel bekommt zuerst ihre Zeichnung. Madame ist glücklich.

DAS ZIEL DES LEBENS? LEBEN!

„Ich versuche aus tausend Fehlern etwas Positives zu machen", hatte Karl Lagerfeld kurz vorher erklärt. Alltagsphilosophie oder hat der Meister ein hohes Lebensziel irgendwo im Positiven? „So'n Quatsch. Lebensziel, das gibt's nur in schlechten Romanen. Und wenn man angekommen ist, muß man sich sowieso wieder was Neues suchen. Nein, das Ziel des Lebens ist das Leben selbst." Nach Lagerfeldscher Logik heißt das ganz einfach: Er hat immer das getan, was er wollte, und er steht dafür gerade. „Beim eigenen Leben gibt's keine Entschuldigungen. Ich könnte mich nur bei mir selbst beklagen, und das tue ich nicht, weil es mir ja im Grunde gefällt, was ich mache."

Was ihn weniger amüsiert ist Provinzialität und Spießigkeit anderer. Was meint Karl Lagerfeld mit Spießigkeit? Er überlegt kurz und sprudelt dann hervor: „Das ist Selbstgefälligkeit in der Mittelmäßigkeit." Er lehnt sich zurück und lacht selbstgefällig. Aber eben nicht mittelmäßig.

Evelyn Seibert

Was ist an diesen Frauen so

Seit einem halben Jahr haben die Grünen in Bonn einen rein weiblichen Vorstand. So etwas hat es in der Bundesrepublik noch nicht gegeben – bei keiner Partei, keiner Gewerkschaft, nirgendwo. Wie ist das, wenn Frauen an der Spitze stehen? Und was sind das für Frauen? Norbert Lebert war eine Woche lang bei der Grünen Bundestagsfraktion.



Fotos: Josef Darchinger, Poly Press

Schön wäre", sagt sie, „wenn sich bei der einen oder anderen Entscheidung im Bundestag eine Frauenfront bilden würde. Wenn alle Frauen gemeinsam stimmen würden." Davon träumt die 41jährige Bundestagsabgeordnete Waltraud Schoppe, von einem solchen Tag, einer solchen Abstimmung. „Wo wir uns über die Köpfe der Parteien hinweg solidarisieren, wo wir zornig werden: Macht diesen Quatsch allein. Dafür sind wir Frauen nicht mehr zu haben."

Daß eine Frauenfront möglich ist, daß sich Frauen, die sonst politisch durchaus nicht immer einig sind, zusammentun und daß sie zusammen arbeiten können, diese Erfahrung macht Waltraud Schoppe tagtäglich – bei den Grünen in Bonn. Als die Fraktion im April einen neuen Vorstand wählen sollte und alles ziemlich chaotisch durch- und gegeneinander ging, da landeten sechs Frauen einen Coup. Sie präsentieren sich der völlig verblüfften Versammlung auf einer geschlossenen Kandidatinnenliste – und wurden gewählt. Das Feminat, der Weiberrat, wie sie sich nennen, bestehend aus den Fraktionssprecherinnen Waltraud Schoppe, Antje Vollmer, Anne-

EXOTISCH?



Das sind die grünen Vorstandsfrauen. Von links: Christa Nickels, Waltraud Schoppe, Annemarie Borgmann, Erika Hickel, Heidemarie Dann und Antje Vollmer.



Waltraud Schoppe bei einer Rede im Bundestag.

Ein Termin nach dem anderen – na und?

marie Borgmann und den drei Parlamentarischen Geschäftsführerinnen Christa Nickels, Heidemarie Dann und Erika Hickel.
Waltraud Schoppe ist eine große, rotblonde Frau, die ihre Bremer Herkunft nicht verleugnen kann. Sie spricht ruhig, leicht verzögert. Ihr Büro befindet sich im siebten Stock des Abgeordnetenhochhauses. Auf ihrem Schreibtisch stehen bunte Sommerblumen, zwei Sträuße. Eine Pressekonferenz hat sie heute bereits hinter sich, nachmittags gegen vier Uhr muß sie im Bundestag eine Rede halten, abends hat sie einen Termin beim Fernsehen. Sie wirkt weder nervös noch gehetzt. Ihr politischer Alltag ist ihr ganz offensichtlich nicht über den Kopf gewachsen.
Die Postmappe kommt herein. Die meisten Briefe an die Fraktionen beginnen jetzt mit „Sehr geehrte Damen . . .“ oder mit „Liebe Frauen . . .“ – „Bei uns hat sich was bewegt, nicht wahr?“ meint sie dazu: „Ein Stück Gleichberechtigung ist verwirklicht worden. Nach endlosen Männervorständen gibt es nun mal einen Frauenvorstand. Was ist daran so exotisch, bitte?“
Von Beruf ist sie Studienreferendarin. Sie war verheiratet, das ist lange her. Ihre beiden Söhne, den Willy und den Philip, mußte sie allein aufziehen. Neunzehn ist der eine heute, der andere siebzehn. In Bremen war sie nicht nur in der Bürgerinitiative gegen die Atomkraftwerke aktiv, sie engagierte sich auch in ihrem Stadtteil: für einen alternativen Kinderladen, für Radfahrwege beispielsweise. 1979, inzwischen aufs Land gezogen, gründete sie mit anderen den grünen niedersächsischen Kreisverband Diepholz, von wo aus sie den Sprung in den Bundestag schaffte. „Die Männer schreiben die Flugblätter und die Frauen verteilen sie“, sagt Waltraud Schoppe, „so läuft das meistens, so ist es auch bei mir lange gelaufen. Damit mußte irgendwann einmal Schluß sein.“
Und wie ist das, wenn die Rollen vertauscht werden – wenn Frauen die politische Spitze bilden und Männer, zumal in der Selbstdarstellung so geübte wie Otto Schily und Joschka Fischer, sich unters Fußvolk reihen müssen? Solche Fragen zu stellen, das geht am Selbstverständnis der Grünen vorbei. Auch sechs Monate nach der Frauenwahl laufen Entscheidungen strikt basisdemokratisch; jede, jeder kann bei allem mitreden und mitstimmen. Drängeln um die Fernsehkameras ist weiter verpönt – und es wird weiter gedrängelt. Aber die Atmosphäre hat sich deutlich entspannt. Krach ist nicht mehr ganz so an der Tagesordnung wie noch im Frühjahr. „Es ist ein bißchen netter geworden, ganz allgemein“, faßt Erika Hikkel, Parlamentarische Geschäftsführerin, zusammen. „Ein anderer Arbeitsstil, nicht so zerstörerisch, nicht so seelenlos.“ Und die Frauen untereinander? – „Das ist sehr angenehm.“ – Sie kommen aus ganz verschiedenen politischen Ecken, die grünen Frauen, sie haben durchaus unterschiedliche politische Positionen. In einem allerdings sind sie sich gleich: Ihr Engagement beruht bei jeder auf einer ganz persönlichen Betroffenheit.
Erika Hickel ist 49, unverheiratet, kommt aus Braunschweig, hat dort für den Bundestag kandidiert und von vornherein erklärt: „Ich nehme mein Mandat nur an, wenn mindestens ein Drittel der Abgeordneten Frauen sind.“ Noch in der Wahlnacht zählte sie die weiblichen Vornamen zusammen. Ein Drittel, ja. „Weniger wäre nichts gewesen“, sagt sie kühl.

Eine Fraktion führen, das ist keine männliche Geheimwissenschaft

Bei den Grünen in Bonn wird sie flott Erika genannt, hier duzt jede jeden, in Braunschweig an der Technischen Universität ist sie die Frau Professor. Sie lehrt dort Geschichte der Pharmazie und Naturwissenschaften. „In meiner Fakultät die einzige Frau“, wie sie sarkastisch anmerkt.
Sie sei früher ein eher unpolitischer Mensch gewesen, habe ihre wissenschaftliche Karriere im Auge gehabt, „bis ich dann in Amerika die Proteste gegen den Vietnamkrieg erlebte“.
Erika Hickel vertritt ihre Fraktion im Ausschuß für Forschung und Technologie. „Wir brauchen der Wissenschaft und der Technik gegenüber eine neue Ethik. Es darf nicht mehr alles gemacht werden, was machbar wäre.“ Sie spricht leidenschaftlich, betroffen: „Wir kommen gut ohne Atomenergie aus, müssen es auch. Denn der Atommüll ist nicht beherrschbar, über Zigtausende von Jahren bedroht er die Menschen. Stellen Sie sich das mal vor . . .“
Mit der 41jährigen Antje Vollmer ist die Agrarexpertin der Fraktion in den Vorstand gewählt worden. Rettung der kleinen bäuerlichen Familienbetriebe vor dem finanziellen Ruin, Erhaltung der ländlichen Kultur, Verbot der Massentierhaltung, ökologischer Landbau sind ihre Themen. Sie ist in Bethel zu Hause, Dozentin an einer bäuerlichen Volkshochschule.
Lachend erzählt sie mir, wie ihre Mutter auf die Bundestagskandidatur der Tochter reagiert hat: „Ach Antje – jede andere Partei, aber die Grünen . . .“
Antje Vollmer stammt aus einer westfälischen Kleinstadt. Schon mit zehn wollte es ihr nicht einleuchten, daß ihre Brüder das Gymnasium, sie aber nur die Mittelschule besuchen sollte. Sie setzte ihren Kopf durch. Abitur 1962. „Ich wollte Pastorin werden, ein Beruf, der angeblich für Frauen nicht paßt“, sagt sie. Sie studierte in Berlin, Heidelberg, Tübingen, Paris Theologie, promovierte bei Helmut Gollwitzer.
1979 kam ihr Sohn Johann auf die Welt, unehelich – ein Novum in der Kirchengeschichte. „Ich hatte kein schlechtes Gewissen. Ich war alt genug für diese Entscheidung.“ Sie studierte dann noch Pädagogik, Erwachsenenbildung, gab das Amt der Pastorin auf. Johann kommt nun bald in die Schule.
Die Mütter überwiegen bei den Vorstandsfrauen. Vier der sechs haben zusammen sechs Söhne und eine Tochter.
Die Fraktionssprecherin Annemarie Borgmann kocht den Kaffee, den sie ihren Besuchern anbietet, selbst. Die Kaffeemaschine steht auf dem Fensterbrett. Die 41jährige Konrektorin aus Wuppertal ist seit 20 Jahren mit einem Lehrer verheiratet, ihre Söhne Björn und Lars sind 18 und 16 Jahre alt. Ihre politischen Anfänge sind bemerkenswert. Aus dem Gefühl heraus, „daß es zu wenig ist, vorm Fernseher zu sitzen und den Kopf zu schütteln“, gründeten die Borgmanns einen Arbeitskreis „Friedenspolitik – Dritte Welt“. „Am Anfang haben sich da einige Gleichgesinnte bei uns zu Hause getroffen“, erzählt sie, „aber dann sind wir schon bald auf die Straße gegangen, Flugblätter,

SCHNEEKOPPE

Ernährung für ein gesünderes Leben

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG MACHT VIELE ABFÜHRMITTEL ÜBERFLÜSSIG.

Wenn es mit der Verdauung nicht klappt, liegt das oft am täglichen Brot. Denn die Nahrung ist so fein geworden, daß wertvolle Ballaststoffe fehlen. Der Darm wird zu wenig belastet, er wird träge und verstopft.

Ergänzen Sie deshalb die fehlenden Ballaststoffe. Mit Leinsamen oder Weizenkleie von Schneekoppe. Auch ein Glas Sauerkrautsaft tut seine Wirkung.

Fürs Würzen empfiehlt sich übrigens Obstessig. Denn der hat die Wert- und Wirkstoffe ganzer Äpfel und macht vieles leichter verdaulich.

So läßt sich ein natürliches Bedürfnis auch ganz natürlich regeln.





Alle Schneekoppe-Reform-Produkte sind frei von Farb- und Konservierungsstoffen. Ausgewählte Rohstoffe und spezielle Herstellung garantieren hohen ernährungsphysiologischen Wert.

Es darf gelacht werden

Info-Stand und so . . ." Sie ist groß, hat lange schwarze Haare. An vielen Aktionen der Friedensbewegung im In- und Ausland, Demonstrationen und Blokkaden, hat sie inzwischen teilgenommen, zuletzt in London.
Die bunten Vögel, wie die Grünen so gern genannt werden, halten im Gegensatz zu den anderen Parteien ihre Fraktionssitzungen öffentlich ab. Gäste sind herzlich willkommen. Ich erlebe eine, in der Enge des Saales 12 unten im Hochhaus, sehe Otto Schily telefonieren, Petra Kelly in Akten blättern, viele Männer sind bärtig, ein paar Frauen stricken. Heidemarie Dann eröffnet die Sitzung. Eine Glocke gibt es da nicht. Sie klopft auf die Tischplatte. Sie ist klein, schmal, kurzgeschnittene Haare. 34 Jahre alt, Diplompädagogin von Beruf, unter den grünen Vorstandsfrauen sicherlich die, die am deutlichsten von der Frauenbewegung geprägt ist.
Sie hat 1977 in Hannover ein Frauenzentrum mitbegründet, ein autonomes Frauenhaus betreut, Gewalt gegen Frauen zu ihrem Thema gemacht. In ihre Diplomarbeit, „Die Wohngemeinschaft als alternative Lebensform", konnte sie viele eigene Erfahrungen einbringen. Seit ihrem zwanzigsten Lebensjahr wohnt sie immer mit anderen zusammen – auch jetzt in Bonn.
Als eine Gruppe weißhaariger Damen den Sitzungssaal betritt, unterbricht Heidemarie Dann die Diskussion. „Wir begrüßen die Grauen Panther aus Essen und Duisburg . . ." Ihr gegenüber erhebt sich ein Riese mit schwarzem Vollbart, verbeugt sich und meint zu den Besucherinnen: „Wir dürfen uns auch vorstellen. Wir sind die grünen Männchen . . ."
Grüner Alltag. Spaß muß auch sein. Die Fraktionssitzung dauert ohnedies lange, bis in den späten Abend hinein. So ist es denn schon Nacht in Bonn – Sternenhimmel –, als ich der Parlamentarischen Geschäftsführerin Christa Nickels gegenübersitze. Müde sieht sie nicht aus. Arbeit ist auch Lust, wie sie betont. Sie verläßt das Hochhaus am Tulpenfeld oft erst lange nach Mitternacht, eine der allerletzten. Mit 32 ist sie die jüngste grüne Spitzenfrau. Das Frauenkollektiv findet sie, hat auch eine praktische Seite: „Wenn eines meiner Kinder krank ist, dann rufe ich eben die Erika an, geh' du für mich in den Ältestenrat. Wir teilen uns das ein. Da gibt es keine Probleme. Das klappt."
Fünfmal in der Woche treffen sich die

sechs Frauen. „Meistens essen wir zusammen. Da wird alles besprochen. Wer kann am Wochenende heimfahren, wer muß in Bonn Stallwache halten?"
Als Parlamentarische Geschäftsführerin managt Christa Nickels die 9,17 Prozent Redezeit der Grünen im Parlament, handelt aus, wer wann spricht und wie lange.
„Soo schwierig", meint sie, „wie das die Männer immer darstellen, ist das nun auch wieder nicht." Sie deutet auf ein graues Büchlein auf ihrem Schreibtisch: „Die Geschäftsordnung des Deutschen Bundestags. Da steht alles drin, was man wissen muß. Man muß nur keine Angst davor haben."
Nein, ängstlich wirkt sie nicht. Lebensdaten: Bauerntochter, mit sieben Geschwistern aufgewachsen. Klosterschule, Abitur 1971. Ausbildung zur Krankenschwester. Sechs Jahre Dienst auf der Intensivstation. Heirat mit zwanzig; zwei Kinder, Ruth, 10, Martin, 9.
Sie ist katholisch, nicht nur auf dem Papier. Mitglied bei Pax Christi. „Gehen Sie am Sonntag in die Kirche?" – „Ja." In der Frage des Paragraphen 218 steht sie gegen die Mehrheit in der Partei und Fraktion. Sie ist nicht dafür, daß Abtreibung völlig straffrei sein soll.

Die Männer haben ein paar Probleme mit dem Erfolg der Frauen

Politikerinnen in Bonn, die der Intercity an den Wochenenden nach Braunschweig oder Wuppertal fährt, nach Hannover oder Aachen, nach Hause also, in das private Leben. Natürlich habe ich sie auch danach gefragt, aber nur sparsame Antworten erhalten. „Mein Freund ist sowieso schon sauer . . ." – „Mein Mann möchte nicht erwähnt werden . . ." – „Das lassen Sie mal lieber weg." Antje Vollmer hat in ihrem „grünen Tagebuch" zu diesem Thema folgendes geschrieben: „Fast alle Frauen in der grünen Bundestagsfraktion haben ganz große Probleme mit ihren privaten Beziehungen. Ich habe oft darüber nachgedacht, warum Männer Stärke von Frauen so schwer ertragen können, warum sie sich davon so bedroht fühlen. Die Freunde und Männer von Frauen in solchen Positionen werden unsicher, fühlen sich an die Seite gedrängt . . ."
Im Pressebüro der Grünen trifft am Tag meiner Abreise die dpa-Meldung 184 ein: Nach Angaben des Instituts für Demoskopie Allensbach lehnen 51 Prozent der bundesdeutschen Männer den grünen Frauenvorstand ab, 28 Prozent waren unentschieden, nur 21 Prozent äußerten sich positiv. ■



Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,3 mg Nikotin und 3 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN).

Männerlos auf Männer los

Unsere Großmütter mußten sich noch kennenlernen lassen. Wir haben das nicht mehr nötig, wir können selbst aktiv werden. Können wir das?

Jetzt, sagte sie sich, wäre es mal wieder recht. Sie fuhr in die Stadt. Sie fand die Diskothek passend. Die Leute da waren in ihrem Alter, genauer gesagt, die Männer. Also ab 30 aufwärts. Jünger schadete auch nichts. Sie stellte sich an die Theke und schaute. Na ja.

Dann, aber da war schon eine Stunde Geduld vergangen, kam einer herein. Groß, dunkelhaarig, ohne Bart und schöne Augen, rehbraun. Mit dem hätte sie gerne. Wie soll der Satz jetzt weitergehen? Geredet. Getrunken. Erst einmal kennenlernen. Er stellte sich auch an die Theke.

Sie schaute ihn an. Er sie nicht. Warum nicht? Das würde alles entscheidend erleichtern. Einen mit den Augen neben sich ziehen, das konnte sie. Jedenfalls früher.

Sie überlegte 15 Minuten. Dann ging sie zu ihm. Es war ihr nichts anderes eingefallen als: „Haben Sie Feuer?" Er hatte. So brannte ihre Zigarette. Er schien sich tatsächlich nicht für sie zu interessieren. Sein gutes Recht knabberte empfindlich an ihrem Selbstbewußtsein. Eigentlich rauchte sie auch gar nicht.

Als der mit den Rehaugen ein zweites Bier bestellte, ging sie aufs Klo. Das war immer ein guter Ort, um nachzudenken. Zwei junge Frauen standen vor dem Spiegel und schminkten sich. Die eine trug Lederhosen, die andere einen Minirock und gelbe Strümpfe im Leopardenmuster. Sie sah sich neben den beiden im Spiegel und fand sich hausbakken. Haben Sie Feuer? So was Blödes.

Als sie zurück zur Theke kam, stand er immer noch da. Allein. Sie überlegte zwanzig Minuten. Ihr fiel immer noch nichts Weltbewegendes ein, außer: Bloß nicht aufgeben. Aber das sagte sie wohl mehr zu sich. Einmal schaute er sie an. Wirklich, mit dem hätte sie gerne. Er tat so, als habe er noch nie ein Buch gelesen, in dem steht, daß der Mann die Initiative ergreifen muß. Was hatte es meine Großmutter doch gut, ging es ihr durch den Kopf.



Zeichnung: Marie Marcks

Entschlossen fuhr sie sich mit beiden Händen durch die Haare. Leider hatte der Friseur etwas zu kurz geschnitten. Nichts flog mähnig ins Gesicht zurück. Ein bißchen Wildheit würde mir jetzt gut stehen, dachte sie und ging kühn noch einmal die zwei Armlängen auf ihn zu.

„Tanzen Sie?" Sie kam sich vor, wie auf einem Schülerball.

„Was?" fragte er. Sie sah ihn entsetzt an.

„Ich hab' Sie nicht verstanden. Die Musik ist so laut."

Oh, Gott. „Ich wollte wissen, . . . ich wollte fragen, ob Sie tanzen, . . . ich mein, . . . mit mir."

„Nein. Ich hab' keine Lust."

Hilfe.

„Zum Tanzen."

Sie ging die zwei Armlängen rückwärts, legte das Geld für den Wein auf die Theke, stürzte aus der Diskothek, fuhr nach Hause und legte sich sofort ins Bett.

Da redete sie noch lange auf sich ein, daß ein Mann ja auch nicht immer wollen müsse und daß das bestimmt nichts mit ihr zu tun habe; und vielleicht wollte er ja wirklich nur Musik hören; aber

Und wenn er nicht will – was dann?

wahrscheinlich tanzte er schon längst mit einer anderen, na bitte, konnte ihr doch egal sein; wahrscheinlich war er sowieso langweilig und arrogant und überhaupt; das war das letzte Mal, daß sie einen angequatscht hatte, Himmel, wie sollte sie denn mal einen kennenlernen? Scheißgesellschaft, wo man als Frau nicht so einfach allein weggehen konnte, ohne angemacht zu werden; aber sie war ja gar nicht angemacht worden. Warum zum Teufel wollte der denn nicht? Und dann fluchte sie noch ein bißchen und weinte auch ein bißchen und fiel noch ein bißchen in Selbstmitleid, und dann schlief sie ein.

☆

Wenn du scharf bist, mußte rangeh'n. Hat Nina Hagen vor Jahren gesungen. Keine Rede von der Schüchternheit. Im Ratgeber für Verführung, 1. Lektion, steht auch nur was von Make-up und liebreizendem Lächeln. Aber das ist ja nun passé. Ich mein', mit meinem Bewußtsein.

Bloß, wenn ich mal einen Mann ansprechen möchte, erstens wegen der Emanzipation, klar, und zweitens, weil er mir so gefällt, ist mein Bewußtsein nie da.

Ich frag mal bei meinen Bekannten nach.

„Wie machst du das?"

„Was?"

„Einem Mann klar, daß es sich lohnt, dich kennenzulernen."

„Ich hab' schon einen festen Freund."

Glück gehabt, denk ich und frage eine andere. „Ich lächel ihn an." „Und dann?" – „Dann kommt er schon." – „Und wenn er nicht kommt, gehst du dann hin?" – „Spinnst du?"

„Und du?" frage ich die nächste. „Ich hab' mit Männern nichts am Hut", sagt sie. Leider habe ich vergessen zu fragen, wie sie denn Frauen kennenlernt. Vielleicht hätte ich ja doch etwas lernen können, methodisch.

Eine vierte: „Was? Einen Mann anquatschen, einfach so? Nee, da käm ich mir blöd vor."

☆

Das kann doch nicht sein. Ich habe oft gelesen, wir sind heute alle ganz aufgeschlossen, offensiv und modern. Und die Männer lernen wir immer noch kennen nach Art unserer Großmütter? Mein schönes Fräulein, darf ich wagen, Meinen Arm und Geleit Ihr anzutragen?

Ich frage eine 23jährige, die viel auf Demos gegen die herrschenden Zustände protestiert. Wer die Gesellschaft umkrempeln will, ist vielleicht mit Männern auch nicht so genierlich. Ich komme mir reichlich tantenhaft vor, als ich sage: „Stell dir vor, du sitzt, sagen wir mal, in einer Kneipe, und dann kommt ein Mann herein, der dir irre gut gefällt! Was tust du dann?" „In Kneipen geh ich nicht, zu teuer", unterbricht sie mich. Aha. „Wo triffst du denn Männer?" – „Auf Veranstaltungen, bei Demos und so." „Na bestens", freue ich mich, „und was machst du dann?" – „Ja, da kenn ich die Männer doch immer schon." – „Und wenn ausnahmsweise doch mal ein Neuer dazukommt?" Sie überlegt lange: „Dann, ja, dann frag ich den: Wo kommst du denn her?" – „Sagt der: aus Kreuzberg oder aus dem Wedding. Und dann?" Wieder überlegt sie lange: „Dann, ja, dann frag ich: In welchem Zusammenhang stehst du denn oder so." Jetzt muß ich doch lachen: „Und das findest du erotisch?" Sie wird unsicher und sagt: „Mensch, ey, ich hab' doch noch nie einen angemacht."

„Ich schon", sagt eine andere, „ich kann das. Anquatschen, antanzen, hingehen, klar." Sofort falle ich in tiefe Bewunderung. Dann schaut sie mich an und sagt: „Aber ich mach das nur mit Männern, die mir egal sind. Dann sammel ich Punkte fürs Selbstbewußtsein, sozusagen. Wenn einer mich wirklich interessiert, dann . . . nee . . . dann geh ich nicht hin." „Und warum nicht?" „Weil . . . na ja, nennt man wohl Angst vor Ablehnung."

Liebe Leserin, wie lernen Sie nette Männer kennen? Schreiben Sie Ihre Erfahrungen an Redaktion Brigitte, Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36.

☆

Einer, er heißt E. A. Rauter, hat mal ein Buch geschrieben mit dem schönen Titel „Die kunstvolle Arbeit der Verführung". Darin beschreibt er peinlich genau, wie er vorgeht, um eine Frau in sich verliebt zu machen: er kalkuliert seine Sätze, an geeigneten Stellen läßt er einen Witz oder einen Hinweis auf seine Intelligenz einfließen. Am liebsten mag er die Frauen, die ihn zur Selbstdarstellung inspirieren. Er läßt sich immer neue Variationen für die ersten Schritte einfallen. Er inszeniert seine Auftritte sorgfältig wie ein Theaterstück. Natürlich ist er ein klassischer Gockel.

Und die Frauen? Die Frauen lernen Männer kennen, weil Männer sie kennenlernen wollen. Und wenn sie die Männer ganz heimlich, ganz indirekt, ganz klassisch weiblich dazu ermuntert haben, finden sich die Frauen noch unglaublich aktiv. Wie langweilig.

Wenn Männer die gleiche Angst wie ich vor dem Risiko hätten, abgelehnt zu werden – mit wie vielen Männern wäre ich dann wohl ins Gespräch, ins Kino, in die Liebe oder auf einen Spaziergang gekommen? Ich fürchte, mein Buch zum Thema müßte heißen: „Die unterentwickelte Kunst der Verführung."

☆

Sie hatte ihn vor Jahren in einem Film gesehen. Ein Mann wie Mick Jagger und Frank Zappa, aber alles in einem. Genau der lief ihr dann auf den Berliner Filmfestspielen über den Weg, leibhaftig. Sie saß mit einer Freundin in der Cafeteria des Pressezentrums, da sah sie ihn. Wahrscheinlich guckte sie da noch so intensiv, weil sie noch überlegte, woher sie ihn kannte. Er schaute auch und sie zurück und er wieder und die Freundin fragte: „Kennst du den?" Und sie sagte forsch: „Noch nicht!" Dann war es Zeit für den nächsten Wettbewerbsfilm.

Wieder ging er vorbei – aber nichts fiel ihr ein

Am nächsten Tag setzte sie sich wieder in die Cafeteria, blätterte in den Presseinformationen und schielte. Nach ihm.

Als er tatsächlich an ihrem Tisch vorbeiging, blätterte sie nur noch. Er blieb stehen, grinste. Sie schaute ihn arrogant an. Das war das einzige, was sie im Moment gut konnte. Er näselte im Hamburger Dialekt: „Na, denn will ich dich man nich weiter s-töören", drehte seine Jungenhüften mitsamt dem Rest weg und verschwand. Sie murmelte „Affe" und meinte eigentlich nur sich selber.

Am dritten Tag überlegte sie, wie sie ihn ansprechen könnte. Ausgeschlossen zu sagen: Ich hab' dich in dem oder dem Film gesehen, da hast du mir gut gefallen. Dann könnte sie ja gleich ganz kindisch um ein Autogramm bitten. Mitten in ihren Gedanken ging er an ihr vorbei und hatte rote Schuhe an. Knallrote Schuhe. Häßliche, knallrote Schuhe. Sie würde jetzt zu ihm hingehen, ganz cool und lässig, versteht sich, und sagen: Deine Schuhe stehen dir nicht. Sie wußte auch, welches Gesicht sie dazu machen könnte. Von oben herab. Das klappte gut, wenn er saß. Er saß fünf Meter von ihr entfernt. Also, jetzt auf-

lejaby

Charmante Harmonie





Beide Modelle in den Farben:
Weiß–Champagner

BH Cup B-C-D 70/85

Leslie BH DM 49,50*
Leslie Camisole DM 39,50*
*) Unverbindliche Preisempfehlung

Lejaby – Köln 02 21/79 50 08

Am fünften Tag war er schon weg

stehen und – Blödsinn. Da wollte sie einen kennenlernen, wollte machen, daß er sie nett finden sollte, und ihr fielen nur Anrempeleien ein. Sie kam sich vor wie in der Pubertät. Es ist peinlich, wenn das Verhalten nicht mit der Haut gereift ist. Sie blieb sitzen. Er auch. Am Abend fragte die halb informierte Freundin: „Na, haste ihn schon kennengelernt?"
Am vierten Tag lief er ihr direkt vor die Füße. Mein Gott. Wenn einer sie besonders interessierte, wuchs ihr Blei in den Schuhen und Uhu auf der Zunge. Er beobachtete sie, amüsierte sich und ging. Sie ärgerte sich. Über sich und ihre alberne Sucht, originell sein zu wollen. Was wollte sie überhaupt: Sprüche ausdenken oder ihn kennenlernen? So kam ihr langsam die naheliegendste Idee, ihn morgen einfach zu fragen, ob er einen Kaffee mit ihr trinken wolle. Sie probierte den Satz schon mal leise für sich. Ja, so könnte es gehen.
Am fünften Tag war er leider schon abgereist.

☆

Ich hab's. Ich frag jetzt einen Mann. Wahrscheinlich kenne ich ja nur die falschen Frauen, die sich nie trauen. Ich frag jetzt einen Mann, der ist so schön, daß ich ihn glatt ansprechen würde. Zu schade, daß ich ihn schon kenne. Wie das anfing? Er hat mich eines Tages, aber lassen wir das . . .
Also: „Bist du schon mal von einer Frau, wie sagt man, angemacht worden?" Er lacht: „Nein." Zähne hat der,

So sind sie, die Männer – merken rein gar nichts

wie aus einer Zahnpastareklame. „Das heißt, warte mal", überlegt er. „Letzte Woche war ich in einem Wolladen. Meine Mutter wollte mir einen Pullover stricken, ich sollte die Wolle besorgen. Ich such also die Farben aus, Blaugrün und dazu Senfgelb, bin aber ein bißchen unsicher, ob das paßt. Ich seh mir also die Wolle so von allen Seiten an. Da sagt auf einmal eine Frau, die auch gerade Wolle kauft: Den Pullover würd' ich aber gerne sehen, wenn er fertig ist!"
„Und dann?" frag ich gespannt.
„Nichts", sagt er, „ich dachte, die meint auch, daß die Farben gut passen, und da hab' ich die Wolle gekauft und bin gegangen."
Siehst du, sagt meine Freundin, die immer alles weiß, so sind sie, die Männer. Merken noch nicht einmal, wenn sie Chancen hätten. Und schon nähern wir uns wieder einmal mit schlafwandlerischer Sicherheit unserem Lieblingsthema. Das fängt immer an mit „ach, diese Männer", dann dreht es sich lang und breit um deren Unfähigkeiten und endet stets mit dem Refrain „lohnt sich ja gar nicht, lohnt sich ja gar nicht". Und wenn es uns besonders männerlos geht, und wenn wir mal wieder besonders viel Angst hatten, unsere eigenen Vorurteile und Schüchternheiten zu überwinden, singen wir dieses Lied auch besonders gerne. Und besonders laut. Und besonders falsch.

Regina Kramer

Diese beiden Puppen umsonst, wie wäre das?



Diese Puppen sind vom Feinsten: Kopf, Hände und Füße sind aus Porzellan, die Kleider aus Baumwolle und echtem Samt. Dazu der Spitzenbesatz an Häubchen und Schürze – kurz, zweimal wunderschöne 33-Zentimeter als Dank für Ihre Abonnenten-Werbung.

Es geht ganz einfach: Sie werben eine neue Brigitte-Leserin, tragen Name und Anschrift in den Coupon unten ein und schon gehören die Puppen Ihnen. Die neue Abonnentin erhält dann alle 14 Tage die neueste Brigitte und dafür spricht eine ganze Menge. **Erstens** ist die Lieferung sehr bequem, sprich frei Haus. **Zweitens** gibt's fürs ganze Jahr eine Preisgarantie. Jedes Heft kostet DM 2,80, selbst wenn sich der Preis im Zeitschriftenhandel erhöhen sollte. **Drittens** sind selbst die Zustellgebühren schon im Preis enthalten. **Und viertens** wird so kein Heft mehr verpaßt, selbst im Urlaub bleibt die Brigitte-Sammlung schön komplett.

Für unsere Leser in der Schweiz: Wenn Sie unser Angebot nutzen wollen, schicken Sie bitte den Coupon an den: Brigitte-Leser-Service, Seeburgstr. 18, 6006 Luzern.

Brigitte-Antwort-Coupon

An Brigitte-Leser-Service
Postfach 11 16 29
2000 Hamburg 11

Schicken Sie mir bitte Brigitte 14tägig für mindestens 1 Jahr zum Preis von z. Zt. DM 2,80 pro Exemplar.
Ich beziehe Brigitte für ein weiteres Jahr, wenn ich nicht 6 Wochen vor Ablauf kündige. Dieses Angebot gilt nur in der Bundesrepublik Deutschland und West-Berlin.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ Wohnort

Gewünschte Zahlungsweise (bitte ankreuzen):

- ☐ **Bargeldlos durch Bankeinzug** (26 Hefte jährlich DM 72,80)
- ☐ **Bargeldlos durch Bankeinzug** (2 x den Halbjahrespreis für 13 Hefte DM 36,40)

Bankleitzahl (bitte vom Scheck abschreiben) Kto.-Nr.

Geldinstitut

- ☐ **Gegen Rechnung** (26 Hefte jährlich DM 72,80) Bitte keine Vorauszahlung leisten, Rechnung abwarten.

Datum X Unterschrift des neuen Abonnenten

Vertrauensgarantie: Ich kann innerhalb von 10 Tagen beim Brigitte-Leser-Service widerrufen und bestätige dies durch meine 2. Unterschrift.

X Unterschrift des neuen Abonnenten 97373 W

Für meine Empfehlung von Brigitte schicken Sie mir bitte die beiden Puppen:

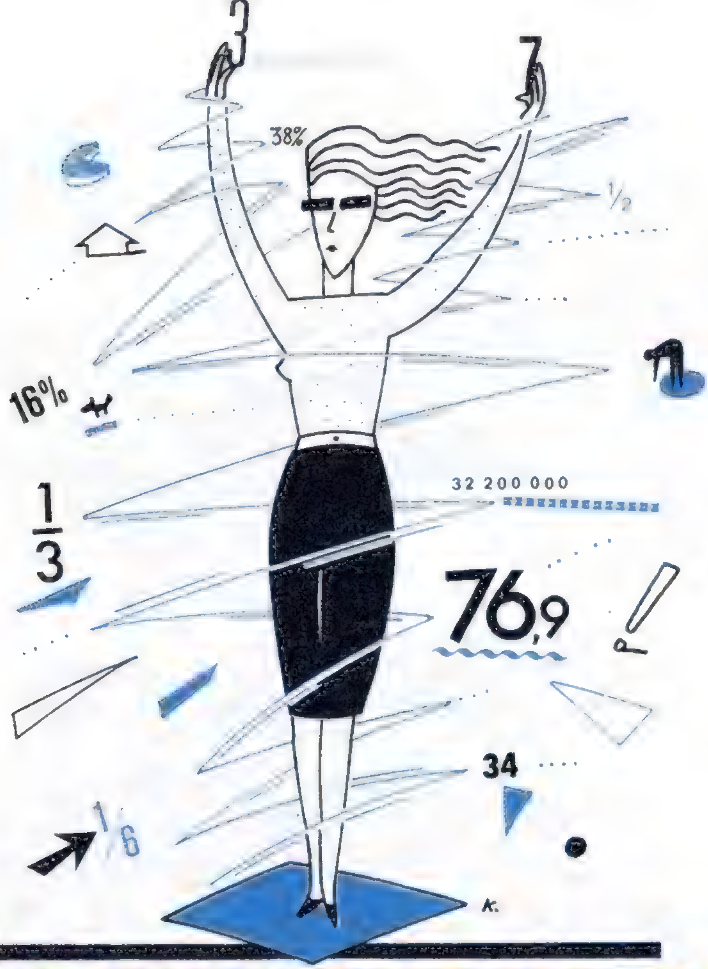
Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ Wohnort

Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht dieselbe Person sein. Die Prämie wird in ca. 4 Wochen geliefert. Das Angebot gilt bis zum 19. 12. 84.

Brigitte



FRAUEN IN ZAHLEN

ANZAHL

Von den insgesamt 61,3 Millionen Deutschen sind 32 Millionen Frauen – eine klare Mehrheit von 52,2 Prozent.

ALTER

Die verschiedenen Altersgruppen sind ziemlich gleichmäßig in der weiblichen Bevölkerung vertreten: Ein Viertel der Frauen ist noch keine 18, das nächste Viertel deckt die Altersgruppe bis 39 ab, das dritte bis 59 und das vierte alle Frauen von 60 Jahren und älter. 4,1 Millionen Frauen sind 70 Jahre und älter.

LEBENSERWARTUNG

Mädchen, die heute geboren werden, haben eine durchschnittliche Lebenserwartung von 76,9 Jahren (Jungen: 70,2 Jahre). In den vergangenen zehn Jahren stieg die Lebenserwartung bei Mädchen um 3,2 Jahre (Jungen: 2,7 Jahre).

FAMILIENSTAND

61 Prozent der Frauen über 18 sind verheiratet, 24 Prozent verwitwet oder geschieden, 15 Prozent ledig.

BILDUNG

68 Prozent der erwachsenen Frauen machten den Volksschulabschluß, 23 Prozent die mittlere Reife, 5 Prozent Abitur, und 4 Prozent besitzen ein Hochschuldiplom.

BERUF

34 Prozent der Frauen über 18 sind berufstätig, 41 Prozent Hausfrauen. 5 Prozent sind noch in der Ausbildung, 20 Prozent beziehen Rente.

EIGENES EINKOMMEN

34 Prozent der erwachsenen Bundesbürgerinnen, das sind 8,24 Millionen, haben kein eigenes Einkommen. 27 Prozent verdienen nicht mehr als 1000 Mark netto, weitere 21 Prozent höchstens 1500 Mark. Über 3000 Mark verdienen gerade noch 1,5 Prozent. Das Durchschnittseinkommen aller verdienenden Frauen beträgt 1249 Mark (Männer: 2064 Mark).

ARBEITSLOSIGKEIT

Im Juli dieses Jahres waren in der Bundesrepublik 996 081 Frauen arbeitslos gemeldet (Männer: 1,21 Millionen). Die weibliche Arbeitslosenquote lag zur selben Zeit bei 10,2 Prozent (Männer: 8 Prozent).

POLITISCHE MACHT

Mit rund 24 Millionen stellen die Frauen die Mehrheit der Wahlberechtigten. Im Bundestag beträgt der Anteil weiblicher Abgeordneter jedoch nur 10,4 Prozent, in der Bundesregierung sitzt nur eine einzige Ministerin.

GEWERKSCHAFTEN

Ein Fünftel der rund acht Millionen Gewerkschaftsmitglieder sind Frauen, 20 Prozent mehr als vor zehn Jahren.

SPORT

Ein Drittel der 15 Millionen organisierten Sportler sind Frauen, 50 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.

WOHNEN

48 Prozent der erwachsenen Bundesbürgerinnen wohnen im eigenen Haus, 49 Prozent zur Miete, 3 Prozent in einer Eigentumswohnung. 47 Prozent haben einen Garten zur Verfügung.

HAUSTIERE

16 Prozent der Frauen haben einen Hund im Haushalt, ebenso viele halten sich einen oder mehrere Vögel, 12 Prozent haben eine Katze.

Quellen: Media-Analyse 1984, Statistisches Bundesamt, Bundesanstalt für Arbeit, Bundesministerium für Jugend, Familie, Gesundheit.

Zeichnung: Detlef Kersten



Zu einem guten Essen gehörte schon immer ein gutes Tröpfchen.

Ist auch an alles gedacht? Der Tisch liebevoll gedeckt?
Der Wein sorgsam temperiert? Und das Essen hat auch schon das gewisse Etwas?
Na, ein Tröpfchen vielleicht noch ... perfekt! Johann, wir lassen bitten!

Maggi

Maggi-Würze: Das gewisse Tröpfchen Etwas.

W5/84



Humphrey Bogart in seiner berühmtesten Rolle: als Rick mit Ingrid Bergman in „Casablanca" (1943).



Als Gangster Roy Earle mit Ida Lupino in „High Sierra" (1941). Der Film war Bogies Durchbruch.



In „Tote schlafen fest" (1946) als Philip Marlowe: Mit zwei Fingern hält er Martha Vickers auf Distanz.

DER GEWISSE GRIFF





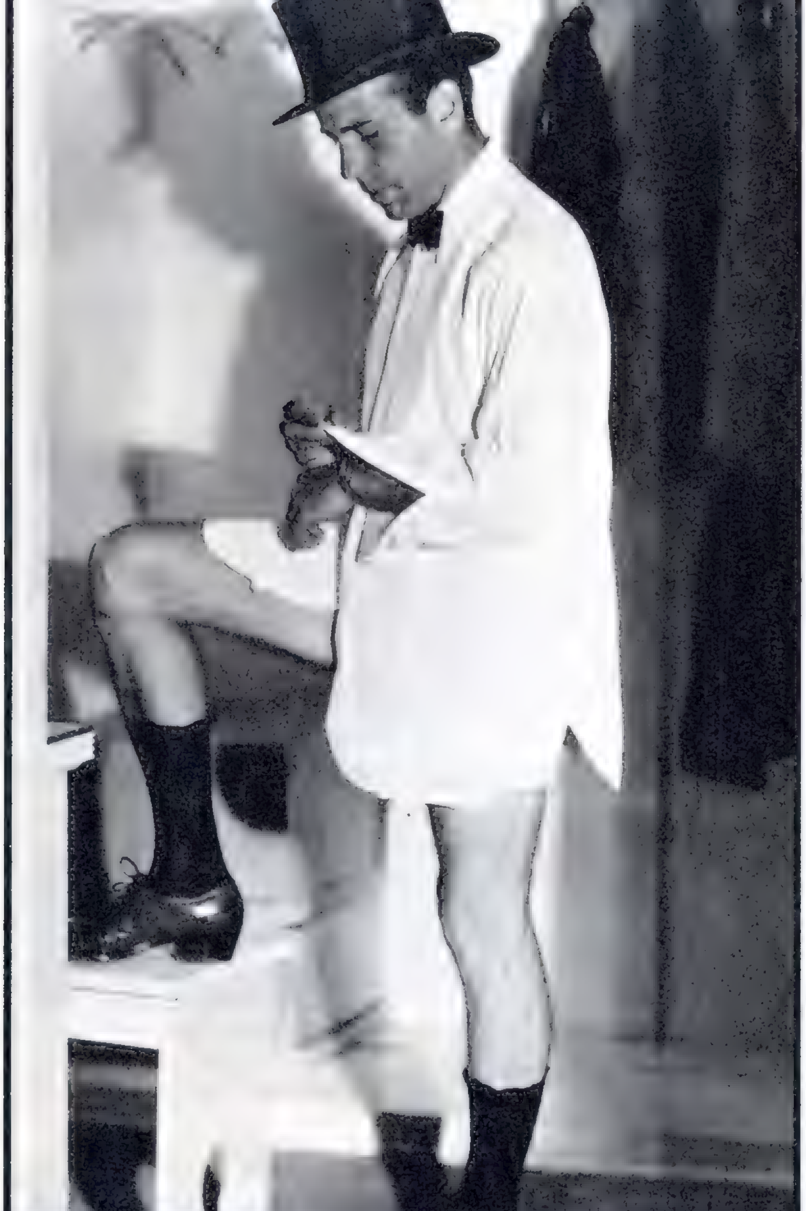
In „Sabrina" (1954) mit Audrey Hepburn: Weder Film noch Hauptdarstellerin gefielen Bogart.



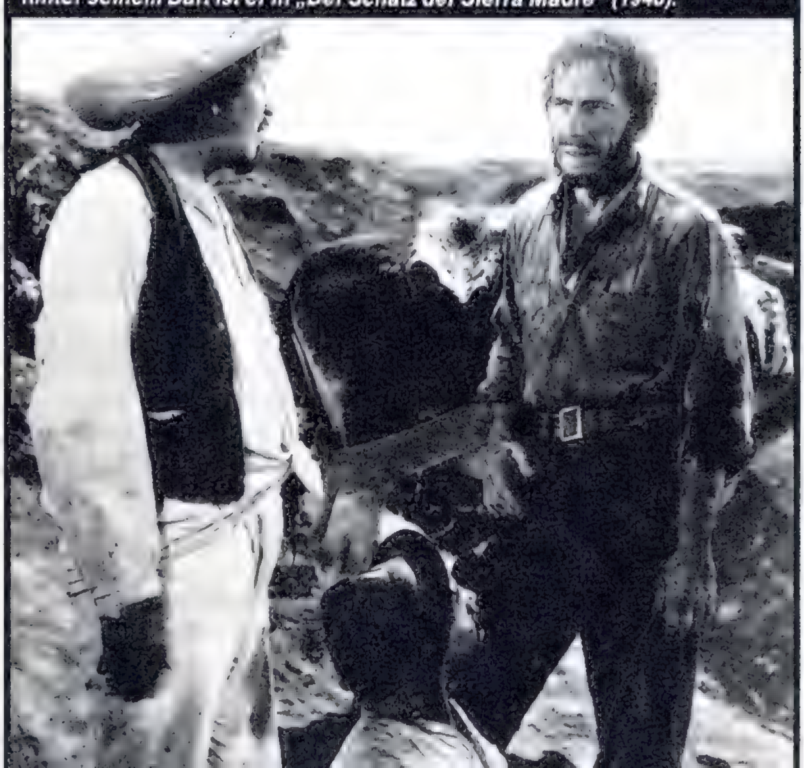
Zwei Jahre nach der Heirat: Humphrey Bogart und Lauren Bacall in „Die schwarze Natter" (1947).

Hollywoodstar **Humphrey Bogart** ist 27 Jahre nach seinem Tod so beliebt wie nie zuvor. Ein neues Buch gibt Antwort auf die Frage: Was ist an Bogie so aufregend?

Er war nicht schön wie Valentino, er lächelte nicht verführerisch wie Clark Gable, und er hatte keine Tarzan-Weissmüller-Figur. Trotzdem: Humphrey Bogart war ein Mann, den die Frauen liebten. Seine Partnerinnen auf der Leinwand wie Lauren Bacall, Ingrid Bergman oder Audrey Hepburn ebenso wie die zahllosen Verehrerinnen im Zuschauerraum. Und er ist ein Mann, für den heute selbst diejenigen schwärmen, die auf der Höhe seines Ruhms in den vierziger Jahren noch gar nicht geboren waren.
Humphrey DeForest Bogart, von seinen Bewunderern vertraulich „Bogie" genannt, starb 1957 – kurz vor seinem 58. Geburtstag – an Krebs. Doch sein Mythos lebt weiter, seine Fan-Gemeinde wird immer größer. Filme wie „Casablanca", „Tote schlafen fest", „High Sierra" oder „Haben und Nichthaben" sind mittlerweile zu Klassikern geworden, für die die Leute an den Kinokassen Schlange stehen. Wenn sie später wieder herauskommen, haben viele Frauen einen sehnsüchtigen Blick in den Augen, und Männer gehen einen Schritt entschlossener, lassen die Zigarette lässig im Mundwinkel hängen, vergraben die Hände, wenn möglich, in den Taschen einer weiten Bundfaltenhose. Nur Bogie konnte das besser . . .



Der harte Held als Hemdenmatz (oben). So viel nackte Haut wie in der Satire „Stand-In" (1937) zeigte Bogart selten. Kaum wiederzuerkennen hinter seinem Bart ist er in „Der Schatz der Sierra Madre" (1948).



EIN GANGSTER MIT NAPOLEON-KOMPLEX

Der berühmte Hollywoodstar, der in 26 Jahren 75 Filme drehte, hat allen etwas zu bieten: den Romantischen die Liebesszenen mit Schummerlicht und Sektglas, den Actionfreunden die nächtlichen Schußwechsel, den Hobbydetektiven die verwirrenden Suchaktionen nach Erpressern und anderen Gaunern. Er läßt auch die nicht kalt, die sonst nur wenig fürs Kino übrig haben, und sein bewegtes Leben ist schon Legende: Am 23. Januar 1899 als Sohn einer wohlhabenden New Yorker Arztfamilie geboren, verbrachte Humphrey allem Anschein nach eine glückliche Kindheit, aber erfolglose Schulzeit, ging im Ersten Weltkrieg zur Marine, probierte danach eine Vielzahl von Jobs und wurde schließlich Theaterschauspieler. Mit 31 bekam er seine erste Filmrolle, aber erst zehn Jahre später wurde er berühmt. Bei den Dreharbeiten zu „Haben und Nichthaben" verliebte sich der 44jährige in die 20jährige Lauren Bacall, ließ sich von seiner dritten Frau scheiden, und Bogart/Bacall wurden eines der berühmtesten Liebes- und Ehepaare der Filmgeschichte.

Was aber ist dran an diesem Typ mit seiner skeptisch gefurchten Stirn, dem traurigen Blick und den zynischen Sprüchen? Was macht den Bogart-Mythos aus – in einer Zeit der attraktiven Redfords und der draufgängerischen Belmondos? Antwort auf diese Fragen verspricht „Das Humphrey Bogart Fan-Buch", das in diesen Tagen erscheint. Für die Autoren Adolf Heinzlmeier (48), Jürgen Menningen (44) und Berndt Schulz (40) ist Bogie zunächst einmal ganz schlicht „der Star der Stars", nämlich „der einzige Star der Filmgeschichte (mit Ausnahme von Marilyn Monroe), dessen Ruhm nach seinem Tod ständig wuchs – bis heute". Die drei Kultfilm-Experten glauben den Schlüssel zu Bogies Geheimnis gefunden zu haben: die vielen typischen Elemente, aus denen beim Zuschauer ein „Bogie" entsteht.

Da sind einmal seine Standardrollen als Gangster wie in „Wer regiert die Stadt?", als Privatdetektiv namens Philip Marlowe oder Sam Spade, als Offizier auf der Schicksals-„Caine", als Abenteurer und Skipper, so auf einer klapprigen „African Queen". Da sind außerdem seine bevorzugten Schauplät-


Ein Hauch
von Zärtlichkeit.
Es ist Ihr Recht,
von Lindt Besonderes
zu erwarten.
Lindt
Lindt
HAUCHDÜNNE TÄFELCHEN
Auslese
VOLLMILCH EDELBITTER MOCCA
1,3 mm zart hinschmelzend auf der Zunge sind sie kaum mehr als ein süßer Traum von Chocolade: Hauchdünne Täfelchen, unvergleichlich.
Eine besonders reiche Auswahl an Lindt Spezialitäten finden Sie im fachkundigen Handel.



Fotos: Menningen

Humphrey Bogart (rechts) unter der Dusche. Mit George Raft in dem Film „Zwölf Monate Bewährungsfrist" (1939).

IM FILM WAR ER EIN FRÖHLICHER VERSAGER

ze in der Großstadt: Man trifft ihn in Bars, Detektivbüros oder Sackgassen. Und da sind seine unnachahmlichen Gesten, an denen ihn seine Fans in jeder Maske erkennen: das Zupfen am Ohrläppchen, die im Hosenbund versteckten Daumen, der ausgestreckte Zeigefinger, die hohle Hand, in der er die Zigarette hält und der berühmte Zwei-Finger-Griff, mit dem er die Frauen zum Kuß zu sich heranzieht.

„Der Mythos Bogart lebt von der Wiedererkennungslust der Fans", so das Autorenteam. Und davon lebt auch das Buch. Bogie ist auf mehr als zweihundert bekannten und unbekannten Fotos zu sehen, und im Text wird er so beschrieben, daß jeder „seinen" Bogart sofort vor Augen hat: „Wenn er eine regennasse Straße beobachtet, erscheint diese nasser als andere Straßen . . . Wenn er im stickig-heißen Treibhaus der Sternwood-Villa zwischen Orchideen seinen Brandy trinkt, schwitzt er gewissermaßen ein für allemal. Muß er in eine zweifelhafte Buchhandlung, etwa den ‚Acme Book Shop', dann wirkt er nervös wie einer vom flachen Land bei seiner ersten Peep-Show. Nachts im Bett mit zerwühltem Gesicht sieht er aus wie sein eigenes Kopfkissen . . ."

In manchen sarkastischen Bemerkungen stehen die Autoren dem Zyniker Bogart nicht nach. Ihren Helden, der 1951 einen „Oscar" für die Rolle des Charlie Allnut in „African Queen" erhielt, sehen die drei Bogie-Fans in seinen frühen Gangsterfilmen so: „Mißmutig, maulend, verunziert von einer öligen Mittelscheitelfrisur, tritt er uns mit vorgerecktem Kopf und eckigen Gesten entgegen, ein Rumpelstilzchen-Gangster mit Napoleon-Komplex, der vor sich hinkocht, weil niemand richtig Angst vor ihm hat. Er fletscht nach dem Trinken die Zähne, wirft die halbgerauchte Zigarette wie eine Handgranate auf den Teppich und bemüht sich, die Initiative zu ergreifen."

Solche Passagen entstanden nach stundenlangen Video-Sitzungen, bei denen einige Filme zehn-, zwölfmal liefen – und manche Szenen noch häufiger. Schließlich unterhielten sich die drei Bogisten sogar schon in Filmdialogen: „Laß es, du weißt, was ich hören will." – „Nein, weiß ich nicht." – „Du hast es für sie gespielt, dann kannst du's auch für mich spielen" (aus „Casablanca"). Außerdem arbeiteten sie sich durch die amerikanische Bogart-Literatur und machten ihrem Star als Detektiv Konkurrenz: Vom Bogie-Fieber erfaßt, fahndeten sie sogar in Modegeschäften nach seiner Hutmarke.

Ergebnis der Puzzlearbeit: Die Widersprüche sind es, die unseren Helden so faszinierend machen. „Er war ein hoffnungsloser Sieger, ein fröhlicher Versager . . . ein Gangster und doch zart, anti-intellektuell und doch klug, kein Liebhaber und doch von Frauen begehrt." Außerdem scheint es keine Grenze zwischen Bogart, dem Schauspieler, und Bogart, dem Privatmann, zu geben: „Er war der, den er zu spielen vorgab. Bogart sieht aus, als käme er gerade aus einem Film mit Bogart."

Doch läßt sich mit diesem Image des heldenhaften Antihelden der Mythos erklären? Eine endgültige Antwort finden die Leser auch im Fan-Buch nicht. Vielleicht ist es Bogarts Geheimnis, daß Bogart immer ein Geheimnis bleibt?

Barbara Voigt

Adolf Heinzlmeier, Jürgen Menningen, Berndt Schulz, „Das Humphrey Bogart Fan-Buch", 208 Seiten, 29,80 Mark, Rasch und Röhring Verlag





Omnicur: Für einen schönen Busen.



Vom 30. Lebensjahr an verliert das Bindegewebe seine Elastizität. Auch der Busen wird schlaffer. Die Brustdrüse bildet sich – speziell nach einer Schwangerschaft – zurück.

Schweizer Frauenärzte entwickelten ein Medikament zur Lösung dieses medizinisch-kosmetischen Problems. Es heißt Omnicur und enthält in einer speziellen Emulsion neben verjüngenden Organ-Extrakten hochwirksame Phyto-Hormone.

Mit diesen Wirkstoffen pflegt und regeneriert Omnicur B-Treatment bei regelmäßiger Anwendung die Haut und das darunterliegende Gewebe. Omnicur stimuliert das Wachstum der Brustdrüse und strafft die elastischen Fasern. Der Busen behält seine Spannkraft – und Sie Ihre Attraktivität.
Auch in Österreich erhältlich.

Omnicur B-Treatment für den unterentwickelten und erschlafften Busen. Angelopharm Hamburg.

Schnittfreie Operationsmethode von

KRAMPFADERN

Die in Bad Honnef entwickelte Operationsmethode der percutanen Exhairese hinterläßt keine Spuren. Mehr als 12.000 erfolgreich operierte Patienten.

Vorteile der Krampfaderentfernung durch percutane Exhairese:

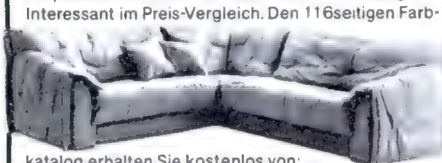
- Lange und oft problematische Heilung der Schnittwunden am Bein entfällt.
- Möglichkeit, die Krampfadern zu entfernen auch bei den Fällen, wo die Schnittmethode schon gefährlich und deswegen nicht anzuwenden ist (offene Beine).
- Sofort gehfähig, dadurch Komplikationsrate stark reduziert (Embolie).
- Hinterläßt keine sichtbaren Narben.
- Kurzer Klinikaufenthalt (drei bis fünf Tage).
- Bei geeigneten Fällen sogar Möglichkeit einer ambulanten Entfernung auch in örtlicher Betäubung.

Prinzip der Methode:
Die Krampfadern werden mittels eines speziellen Instrumentariums durch etwa 1 bis 2 mm große Einstiche entfernt.
Weitere Einzelheiten erhalten Sie im Informationsbüro der PHÖNIX-KLINIK, 5340 Bad Honnef, Am Spitzenbach 16, Tel. 02224/2519 von 9.00 bis 13.00 Uhr.

Wollen Sie Ihre Leder-Kleidung selber nähen?
Wir liefern Ihnen dazu Bekleidungsleder in Nappa und Velour in allen gängigen Farben. Fordern Sie gleich unsere kostenl. Farbproben an.
leder-hillmann
Kampmannstraße 1
7500 Karlsruhe 41 - Grö.

Domicil
MÖBEL

»Plomm« - und Du möchtest nicht mehr aufstehen.
Plomm gibt Ihnen ersehnte Geborgenheit. Das ist ausgesuchte Qualität, dauerhaftes Polstermaterial. Korpus aus Holz mit Federleisten-Unterfederung. Interessant im Preis-Vergleich. Den 116seitigen Farb-



katalog erhalten Sie kostenlos von:
Domicil-Möbel, Abt. B 21, Pf. 1180, 7987 Weingarten.

BRIGITTE-WORTANZEIGEN

Kurheime

ZELLTHERAPIE OPTIMAL. KurFerienHotel „Arche NOAH", 8372 Zwiesel, Tel.: (0 99 22) 7 24

SCHLANK UND FIT. Entfettung und Entschlakkung. Haus Johanna, 8211 Unterwössen, Tel. (0 86 41) 85 42

Schroth – Kur – Gesundheitskur – in bester heilklimatischer Höhenlage des Schwarzwaldes 800 – 1000 m, inmitten herrlicher Wälder. Schrothkur für Fitness – Schlankheit und Regeneration. Schrothkurarzt – Kosmetik – Massage – Sauna – Sonnenliege – Fitnessraum im Hause. Prospekt anfordern „Hubertus", 7740 Triberg 2, Telef. (0 77 22) 50 89

GEWICHTSABNAHME – ENTSCHLACKUNG durch eine Schrothkur bei fachärztl. Aufsicht. Massagen – Cellulite-Behandlung, kosmetische Behandl., Sonnendusche, Fitness – fam. Atmosphäre, Schrothkurheim Schwarzwald, Hansjakobweg 22, 7742 St. Georgen, Tel. (0 77 24) 62 70

Wiedemann-Kuren (Zell-THX-Kuren, Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie, Haut-Regeneration) im Hotel Alexandersbad, 8591 Bad Alexandersbad, Tel. (0 92 32) 10 31 (Frau Kainz)

Diät-Hotels

„ABNEHMEN UNTER GLEICHGESINNTEN." 800-Kalorien-Reduktionsdiät, Basis Normalkost. Sauna, Solarium, Pauschalprogramme, Angehörige erhalten Normalkost. Bergener Hof, Staudacher Str. 12/1, 8221 Bergen/Chiemgau, Telefon (0 86 62) 86 31

18 Pfund abnehmen in 14 Tagen durch die med. bewährte Scarsdale-Diät (gut essen und trotzdem abnehmen!). 2 Wochen DM 1320,–. Naturheilpraxis und kosmetische Behandlungen im Hause. **Landhaushotel Sinai,** 6416 Poppenhausen/W., Tel. (0 66 58) 5 11

Abnehmen mit der 1000-Kalorien-Diät! Pension „SONNENALP", 6534 Warmsroth/Stromberg, Tel. (0 67 24) 37 94

Reisen

Fahrradreisen im Bayerischen Wald und in Südfrankreich (Camargue/Provence) ab DM 490,–. Prospekte: Dr. Eisenrith Tours, Abt. BR 19, Amalienburgstr. 19, 8000 München 60, Tel. (0 89) 8 11 93 73

Urlaub in Cuxhaven! Ideal für Familien. 24 Ferien-Komfort-Wohnungen in unmittelbarer Nähe des Strandes. 2–4 Pers.-App. ca. 70 qm. 3 Zimmer + Küche + Bad, Tel., Farb-TV, Kinderspielzimmer, Tischtennis, Sauna, Solarium, Hausbar. Vor- und Nachsaison Sonderangebote! Familiäre Atmosphäre. Rufen Sie an – wir beraten Sie gern: Haus Strandnixe, Vogelsand 167, 2190 Cuxhaven-Döse, Tel. (0 47 21) 4 70 86

Training zur kreativen Persönlichkeits-Gestaltung. Gespräche und Betrachtungen über Persönlichkeit, Individualität, Ausstrahlung, Auftreten, Kleidung, Farben und Formen. Termine: 12. – 14. Okt., 26. – 28. Okt., 9. – 11. Nov., 23. – 25. Nov. (Maximal 10 Teilnehmer). **HOTEL BELLARIA, Ihr Haus mit Stil,** Ludwigstr. 22, 8170 Bad Tölz, Tel. (0 80 41) 60 77. Prospekt anfordern

Töpfern, private Atmosphäre. SEMINARE: „Schleichwege zum ICH". Lilo u. Uwe Bratkus, 6431 Friedewald, (0 66 74) 14 89

Ferienziele

Führerschein im Urlaub in 12 Tagen in Deutschlands beliebtester Ferien-Fahrschule Seela, 3388 Bad Harzburg, Tel. (0 53 22) 70 11, 3422 Bad Lauterberg/Harz, Tel. (0 55 24) 8 31, 3300 Braunschweig, Tel. (05 31) 37 10 91

Riezlern: Superwohnung (Sporthotel); Winterwoche ab 350,–. (07 11) 69 21 15

Schwimmen lernen in nur 7 Tagen im schönen Sauerland (0 23 71) 6 80 17. Urlaubsschwimmschule Fondermann, Postfach 60 01, 5860 Iserlohn

Urlaub für die **Gesundheit** – allein, zu zweit oder mit der Familie – Pauschalangebote Kur-Urlaub – GAISHÖLL FERIENPARK SASBACHWALDEN, Tel. (0 78 41) 57 75. Hallen-Ozonbad/Sauna/Saunadusche/Fitneßraum/Med. Bäder- und Massageabteilung

Fortsetzung auf Seite 117

Frauen in die Bundeswehr

Dafür macht sich jetzt wieder das Verteidigungsministerium stark. Was steckt dahinter? Und was haben die Frauen eigentlich davon? Brigitte fragte Bundestagsvizepräsidentin Annemarie Renger (SPD).



Wir sollen einfach Lückenbüßer spielen

Brigitte: Frau Renger, Staatssekretär Peter Kurt Würzbach aus dem Verteidigungsministerium hat prophezeit, daß es schon im nächsten Jahr Soldatinnen bei der Bundeswehr geben werde. Was halten Sie davon?
Renger: Nichts. Eine Ausweitung der Bundeswehr ist auch nicht notwendig, schon gar nicht, indem Frauen in Uniform gesteckt werden.
Brigitte: Und das Argument, es sei ein Gebot der Gleichberechtigung, die Bundeswehr für Frauen zu öffnen?
Renger: Das ist überhaupt kein Argument, das ist Etikettenschwindel. Die Diskussion wird doch nur unter dem Deckmantel der Gleichberechtigung geführt. Dabei sollen wir Frauen in Wahrheit nur Lückenbüßer spielen, weil die Männer fehlen.
Brigitte: Aber wären nicht Frauen mit ihrem Einzug in die Bundeswehr den Männern endlich in einem wichtigen Bereich gleichgestellt?
Renger: Sicher nicht. Was da geschieht, ist eher das Gegenteil von Emanzipation. Wenn es wirklich um Gleichberechtigung ginge, müßten Frauen in der Bundeswehr auch die gleichen Chancen haben wie Männer. Aber das ist unmöglich, weil sie ja nach der Verfassung keinen Dienst an der Waffe machen dürfen. Sie bekämen also eine ungleiche Ausbildung, hätten somit auch nur begrenzte Möglichkeiten des beruflichen Fortkommens.
Brigitte: Also ist es nichts mit einer Frau Generalin?
Renger: Nein, ich kann mir nicht vorstellen, daß das möglich ist – es sei denn im Sanitätsbereich. Übrigens zeigt sich auch bei den Amerikanern, die ja längere Erfahrungen mit Frauen in den Streitkräften haben, ganz eindeutig, daß die Soldatinnen meist in den unteren Rängen beschäftigt sind.
Brigitte: Immerhin – warum sollen Mädchen vom Wehrdienst verschont bleiben?
Renger: Es ist doch nach wie vor so, daß Frauen in unserer Gesellschaft außerordentlich viel mehr belastet und benachteiligt sind als Männer. Frauen bekommen die Kinder, meist müssen sie sie auch allein erziehen. Sie sind dadurch beruflich oft nicht in der gleichen Weise einsetzbar wie ihre männlichen Kollegen. Ich glaube, daß Frauen auf diese Weise einen Gemeinschaftsdienst leisten, den man durchaus mit der Wehrpflicht der jungen Männer vergleichen kann.
Brigitte: Aber kann man mit gutem Gewissen jungen Mädchen die Berufsmöglichkeiten verwehren, die sie sich von der Bundeswehr erhoffen?
Renger: Ich bin ja nur gegen Frauen in Uniform. Wenn Frauen bei der Bundeswehr eine zivile Beschäftigung finden, etwa im Schreibdienst oder im Sanitätsbereich – dort arbeiten ja heute schon rund 50 000 Frauen –, dann habe ich überhaupt nichts dagegen.
Brigitte: Viele Frauen und Mädchen wollen Soldatinnen werden, weil sie angesichts hoher Frauenarbeitslosigkeit auf dem Arbeitsmarkt sonst wenig Chancen haben.
Renger: Dies stimmt ja so nicht. Selbst das Verteidigungsministerium sagt ganz eindeutig, daß diese Chancen für Frauen nicht gegeben sind. Und Ausbildungsberufe gibt es bei der Bundeswehr ohnehin sehr wenige. Wie ungleich die Chancen sind, zeigen die Ärztinnen. Bisher werden nur fertige Ärztinnen eingestellt, während Männer über die Bundeswehrhochschule Medizin studieren können.
Brigitte: Aber können Frauen die Bundeswehr mit ihren Personalsorgen auf Dauer im Stich lassen?
Renger: Es ist doch ohnehin sehr kurzfristig und engstirnig gedacht, daß man die Lücken nur mit Menschen auffüllen kann. Bis zum Jahre 1990 oder 2000 haben wir vielleicht eine solch hohe Technisierung, daß wir eine ganz andere Sollstärke an Menschen bei der Bundeswehr brauchen.

Margret Meyer

Fortsetzung von Seite 116

Fortsetzung auf Seite 122

Meldungen und Meinungen

Neues Frauenbild in USA

Die Amerikanerinnen haben Staubsauger und Herd gegen Aktenkoffer und Computerterminal eingetauscht. Persönliche Freiheiten sind ihnen wichtiger als der Ehering, und es bereitet ihnen auch kein schlechtes Gewissen mehr, trotz Familie berufstätig zu sein. Dieses neue Frauenbild ergab eine Meinungsumfrage. Noch vor zehn Jahren waren für die Amerikanerinnen Kinder, Haushalt und Ehemann der Gipfel der Wünsche. Heute arbeitet fast jede zweite außer Haus, und sechs von zehn sagen, daß sie auch dann berufstätig bleiben wollen, wenn sie es finanziell nicht mehr nötig haben. Probleme haben sie allerdings mit männlichem Chauvinismus, Benachteiligungen, Vorurteilen und sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. So glauben fast 90 Prozent der Befragten, sie müßten als Frauen härter arbeiten und besser sein als ihre männlichen Kollegen, um einen Job zu bekommen oder befördert zu werden. Die härteste Diskriminierung erleben sie immer noch am Zahltag: Wo ihr männlicher Kollege einen Dollar auf seinem Gehaltsstreifen gutgeschrieben bekommt, bringt die statistische Durchschnitts-Amerikanerin nur 61 Cents nach Hause.

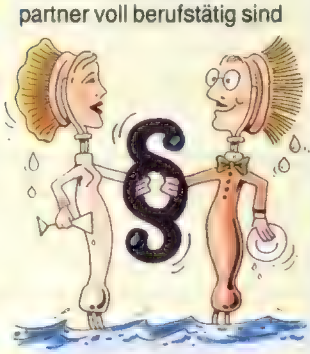
Gut mit Hut



Mut zum ausgefallenen Hut sollen Frauen nach dem Willen der Pariser Modeschöpfer im kommenden Herbst und Winter zeigen. Ob Dior oder Cardin – ohne Hut geht nichts mehr. Die Palette des Möglichen reicht von der klassischen Baskenmütze bis zu ausgefallenen Kreationen aus Blumen und Schleier. „Out" ist für die Couturiers nur, wer den eigenen Schopf für ausreichend hält. Die größten Erfolge auf den Haute-Couture-Modeschauen heimste das verrückteste Modell von Pierre Cardin ein: Zum „kleinen Schwarzen" eine Riesenblume mit Schleier.

Hausarbeit muß geteilt werden

Die Hausarbeit muß zu gleichen Teilen zwischen Mann und Frau geteilt werden, wenn beide Ehepartner voll berufstätig sind



und dadurch etwa gleich belastet. So hat das Oberlandesgericht Bamberg entschieden (5U 90/82). Die Richter meinten zwar nicht, daß jede einzelne Tätigkeit sozusagen gerecht aufgeteilt werden müsse, aber die gesamte Hausarbeit sei entsprechend ihrer Zeit von beiden zu übernehmen. Ist ein Ehegatte nur teilzeitbeschäftigt, könne er einen entsprechend größeren Teil leisten.

„Rembetiko" – ein Film voller Sehnsucht

Melina Mercouri (60), Sängerin, Schauspielerin und griechische Kultusministerin, kam zur diesjährigen Berlinale, um einen Beitrag ihres Landes zu unterstützen. „Rembetiko", der Film, der ihr so am Herzen lag, kommt jetzt in die Kinos. Er stellt griechisches Leben dar, wie es bisher selten so gut und so realistisch geschah. Erzählt wird die Geschichte von Marika, einer berühmten Sängerin des Rembetiko, einer Volksmusik, die in ihrer Schwermut und sozialen Bedeutung dem Blues ähnelt. Erzählt wird auch die Geschichte Griechenlands während der Lebenszeit Marikas, die 1917 geboren wurde – zur Enttäuschung ihres Vaters, der einen Sohn erwartet hatte. Und erzählt wird von Unterdrückung: der Frauen durch Männer, Griechenlands durch die Türkei, des griechischen Volkes durch die Diktatur Metaxas, der 1936 auch den Rembetiko verbot. Die schwermütigen orientalischen Klänge dieser Musik, aus der Trauer und Sehnsucht sprechen, begleiten den Film. Sehnsucht – nach Aufstieg und Liebe – hat auch Marika, die wirklich lebte und 1956 starb. „Aber", so Regisseur Costas Ferris, „Liebe gibt es nicht, wo Unterdrückung herrscht." Zu Recht bekam „Rembetiko" in Berlin den Silbernen Bären.



Marika (Sotiria Leonardou) sehnt sich nach Aufstieg und Liebe.

„Aaahh". Fasa – nur dieser Weichspüler gibt Ihrer Wäsche die natürliche Saugfähigkeit zurück.



Natürlich saugfähig, das kann man fühlen:

Herkömmlich weichgespült, nimmt Gewebe Wasser schlecht auf. Mit Fasa gespült wird es wieder natürlich saugfähig.
Ihre Wäsche wird einzigartig hautsympathisch. Nehmen Sie einmal ein normal gespültes Frotteehandtuch. Es ist zwar weich, aber nicht natürlich griffig. Wie anders dagegen ein Fasa-gespültes Handtuch. Nicht nur weich, sondern natürlich hautsympathisch griffig.

Hautsympathisch weichspülen, so funktioniert's:

Speziell für Fasa wurden neue Weichsubstanzen entwickelt. Da sie kaum Wasser benötigen, steckt in der kleinen Fasa-Flasche so viel Wirkstoff. Und damit Sie diese Wirkung auch richtig dosieren können, hat Fasa den praktischen Dosierautomaten – für die richtige Menge im Handumdrehen. Überraschend wirtschaftlich. Denn mit Fasa können Sie 50 x weichspülen – auf völlig neue Art.



Fasa. Das kleine weiche Wunder. Henkel


Astor
COLLAGEN
Ein Gesicht mit Margaret Astor gepflegt.
Problem: sehr trockene und empfindliche Haut.
Lösung: Tagescreme, Reinigungsmilch und Nachtcreme aus der Collagen Serie von Margaret Astor.
Warum: Alle Präparate enthalten wertvolles Collagen und biologische Stimulatoren. Sie halten die hauteigene Feuchtigkeit fest und konzentrieren sie in den oberen Hautschichten. Die Haut erhält optimalen Schutz und Pflege.
Astor
COLLAGEN
mit biologischen Stimulatoren
Reinigungs-milch
Cleansing Milk
Lait Démaquillant
Für trockene, feuchtigkeitsarme Haut
Astor
COLLAGEN
mit biologischen Stimulatoren
Tagescreme
Für trockene feuchtigkeitsarme Haut
Astor
COLLAGEN
mit biologischen Stimulatoren
Nachtcreme
Für trockene
L.C.&I.B 3/83

Meldungen und Meinungen



Ton in Ton

Immer mehr Frauen entdecken ihre Liebe zur Töpferei. Auf dem ersten „Markt für Keramikerinnen und Töpferinnen" in Bremen stellten an 50 Ständen Frauen aus dem Harz, dem Schwarzwald, vor allem aber aus Norddeutschland ihre Waren aus: vom klassisch blaugeblümten Geschirr über Plastiken bis hin zu futuristischen „Zeitgeisttassen" einer Hamburger Keramikerin. Das kreative Hobby ist wegen der wachsenden Arbeitslosigkeit längst keine Modewelle mehr: Ein Drittel der töpfernden Frauen verdient sich so inzwischen den Lebensunterhalt. Der Erfolg des Bremer Marktes hat den Frauen Mut gemacht. Einmal jährlich soll in Hamburg und Bremen nun ausschließlich von Frauenhand Getöpfertes zu sehen sein.

Schmalz-Diät

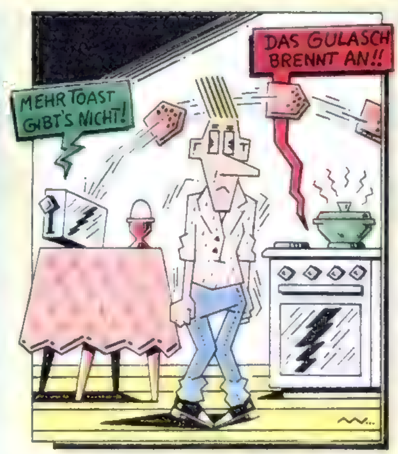
Die einen halten ihn für die größte Schmalzbacke unter der Sonne, die anderen schmelzen dahin, wenn der „spanische Schnulzier" (New York Times) die Stimme erhebt. So oder so: Wo Julio Iglesias hinsingt, bleibt kein Auge trocken. Der 40jährige Spanier hat über 100 Millionen Platten verkauft und ein Vermögen von 100 Millionen Dollar zusammengesungen. Alle 25 Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Lied von ihm gespielt. Er ist so bekannt wie Coca-Cola, und mit dieser Firma hat er



gerade einen Vertrag geschlossen: Für zwei Millionen Dollar jährlich steht er dem Getränkemulti drei Jahre werbend zur Verfügung. Jetzt erfüllt er seine Reklamepflichten in Deutschland mit acht Konzerten vom 4. bis 21. Oktober. Motto der Tournee: „Coca-Cola light presents Julio Iglesias." Die Foyers der Hallen werden mit Luftballons und Plakaten geschmückt sein, Kostproben des Diätsprudels stehen bereit. Der Werberummel zielt vor allem auf Frauen über 25. Denn sie sind, das haben Marktforscher ermittelt, gleichermaßen zukünftige Käuferinnen des kalorienarmen Getränks wie Iglesias Fans. Eintrittskarten gibt's allerdings nicht zum Werbepreis: Ein guter Sitzplatz kostet bis zu 85 Mark.

Hilfe für ausländische Frauen

Unsicherheit, Angst, Einsamkeit – Gefühle, die für viele ausländische Frauen das Leben in der Bundesrepublik prägen: Aus einem Modellprojekt hat sich in Berlin der Verein „Hilfe für ausländische Frauen und Kinder" entwickelt, der jetzt einen Bericht über seine Arbeit vorgelegt hat. Die Gesprächsprotokolle machen deutlich, wie nötig die Frauen seelische und praktische Unterstützung brauchen, um mit dem Leben in der Fremde fertigzuwerden. Wer sich für die Arbeit des Vereins interessiert, um selbst Frauen aus dem Ausland zu helfen, kann sich an das Amt für Industrie und Sozialarbeit, Karolingerplatz 6 a, 1000 Berlin 19, Tel. 3 02 34 90, wenden.



Klopfsauger oder Spruchklopfer?

Auf einer Messe wurden kürzlich Haushaltsgeräte vorgestellt, die sprechen können. Ab nächstem Jahr sind sie im Handel. Da kommt dann zum Beispiel die Geschirrspülmaschine auf uns zu, die, wenn nötig, fordert: „Bitte füllen Sie Salz nach", oder korrigiert: „Bitte wählen Sie ein anderes Programm." Da wird es auch die Tiefkühltruhe geben, die sich nach jedem Öffnen mit einem „Danke" verabschiedet. Oder die Waschmaschine, die den Besitzer darüber aufklärt, was er gerade getan hat: „Sie haben das Kochprogramm gewählt." Hausfrauen und -männer brauchen solche Geräte. Sie brauchen Gesprächspartner, die den einsamsten Job der Welt menschlicher machen. Aber diese plaudernden Küchenmaschinen sind erst der bescheidene Anfang. Die Zukunft wird noch rosiger sein. Etwa so:

Wir schreiben das Jahr 1995, morgens acht Uhr. Herr Möller sitzt in seiner Küche, seine Frau ist soeben zur Arbeit gegangen. Der brave Hausmann will sich noch einen Kaffee kochen, bevor er sein häusliches Tagwerk beginnt. Er füllt den Kaffee in den Filter, gießt Wasser in die Kaffeemaschine und stellt sie an. Da meldet sich das Gerät mit schneidender Stimme: „Das waren genau zwei Löffel zuviel, Walter!" – „Wieso", entgegnet Herr Möller verdattert, „ich nehme immer vier . . ." Der Automat fällt ihm ins Wort: „Du weißt genau, was dein Arzt gesagt hat, also bitte . . ." Herr Möller gibt auf – gegen die Kaffeemaschine hat er bisher immer den kürzeren gezogen – ihr Ego ist einfach zu stark. Also trinkt er ein Täßchen Pulvertee und macht sich dann an den Abwasch. Aber die Spülmaschine rührt sich nicht, nachdem er auf den Knopf gedrückt hat. „Erstens", faucht ihn das Gerät an, „erstens bin ich nicht voll. Hinten links gehen noch zwei Kaffeetassen rein. Zweitens spüle ich erst, wenn du mich gereinigt hast, und drittens könntest du eigentlich mal wieder mit der Hand abwaschen." – „Seit wann duzt du mich eigentlich?" fragt Herr Möller die aufsässige Spüle. „Was die blöde Kaffeemaschine kann, kann ich ▶

Fortsetzung von Seite 117

Freundschaft

Junggesellen, nette Herren von 18–70 Jahren in Ihrer Nähe suchen eine Partnerin. Für Damen völlig kostenlos. Gratisprospekt diskret anfordern von Verlag René, Postfach 81 0503 B-F, 8000 München 81

Sensible 40erin, verh., 3 Kind., sucht humorvolle, energische Freundin, Raum G'bach. Ch. B 3894

AUS DER EWG: Gebildete Dame, drei Sprachen, ohne Vorurteile, müde von Arbeit und Heimat, sucht neue Interessen und Bekannte mit Humor, Kultur, Toleranz, jeden Alters, nur jung im Geist. Zweck: Korrespondenz, Reisen, Urlaub. Ch. B 3891

Sie, 31, unternehmungslustig, möchte hübsche, jüngere SIE kennenlernen, die a. ihn sympathisch finden könnte. Ch. B 3888

Junger Mann, 37, schlank, sympathisch, Dr. med. dent., sucht sehr schlanke, hübsche, kluge Sie bis 30 zum Aufbau einer schönen Partnerschaft (evtl. mit Kind). Bildzuschrift. Ch. B 3887

NRW/BRD: Ein Mann für alle Fälle. Ch. B 3886

Pariser Student, Neger, 24/175, sucht süße Freundin (16–26). Ch. B 3885

Sie, 34, sucht niveauvolle, zärtliche, gepflegte Sie für gelegentliche Treffs. Großraum O'dorf/Krefeld. Ch. B 3884

Sie, 31, verh., sucht i. Raum Hamburg liebevolle Freundin bis 45 für gemeinsame Unternehmungen. Ch. B 3883

Schreibst Du gern? ER, Enddreißiger, noch frei, 160 cm, von Kopf bis Sohle liebenswert, humorvoll, sportlich, schwarzhaarig, Nichtraucher, Kaufmann, im Ausland, möchte warmherziges, zierliches Persönchen kennenlernen. Wann bekomme ich Post mit Bild? Ch. B 3881

Schweiz: Raum AG/ZH/LU/BE! Wir, ein fröhliches Paar (32/34) suchen zur Ergänzung unserer Beziehung eine einfache, nette Sie bis 50. Liebst auch Du die Gemütlichkeit bei Kerzenlicht und einem Glas Wein, hast auch Du Spaß am Leben und an der Liebe, dann sollten wir uns kennenlernen. Hab Mut, wir freuen uns auf Dein Brieflein. Ch. B 3879

Hallo! Welcher interessante, sportliche Herr zwischen 30 und 40 J. schreibt mir? Ich, 37 J. alt, mittelgroß, schlank, hellblond, reite gern und mache Bodybuilding. Ch. B 3878

Suche Dich, biete mich: M, 40/170. Ch. B 3877

Sie, 24, Fotomodell/Modebranche, sucht sehr attraktive Freundin. Bildzuschrift, Raum Bonn-Düsseldorf, Bundesrepublik. Ch. B 3876

Köln: Zwei Akademikerinnen (24/25) suchen zwei Akademiker (27–33); Ganzbildzuschriften. Ch. B 3875

German doctor (33) is looking for friendship to a nice and pretty girl from (South-)East-Asia. Foto? Ch. B 3874

Niveauvolle, sportliche Sie, 42, ledig, sucht aufrichtige, zärtliche Freundin zum Aufbau einer tiefen Partnerschaft. Raum W–D–K. Ch. B 3872

Ehepaar, 31/34, Raum Bonn, sucht niveauvolle, zärtliche Bi-Freundin. Alter nebensächlich. Ch. B 3871

Fem. Sie, 36, sucht ebenso feminine, attraktive Freundin in München o. näherer Umgebung. Zuschrift: Ch. B 3870

Briefwechsel

BRIEFKONTAKTE, weltweit, Fotoliste gratis! Hermes-Verlag, Box 11 06 60/N, 1000 Berlin 11

Brieffreunde weltweit. German Penfriends Service, Postfach 20 02 35, D-4690 Herne 2

Ich, 30, weibl., mag schöne Männer und interessante Frauen: James Bond, Fallaci, Hedwig Dohm, Romy Schneider, Valentino, Courths-Mahler, Thomas Mann. Sprachen: Dt./Engl./Franz. CH. B 3880

Fortsetzung auf Seite 134

Meldungen und Meinungen

schon lange." Möller will gerade aus der Haut fahren, da rollt der Staubsauger in die Küche und zupft ihn am Bein. „Heute vormittag ist das Wohnzimmer dran. Und der Flur sieht auch saumäßig aus." – „Moment", antwortet der geplagte Hausmann, „ich will noch erst die Waschmaschine füllen, dann . . ." – „Ach", tönt es da aus der Ecke, in der der Herd steht, „ist ja interessant. Und wann, bitte schön, soll das Gulasch gekocht werden, hä?" – „Wieso Gulasch, heute sollte es doch Rührei mit Champignons geben?" Da greift mit eisiger Stimme der Kühlschrank in die Debatte ein: „Eier sind alle, und das Gulasch ist nicht mehr lange frisch. Also gibt es Gulasch." – „Meinetwegen Gulasch", gibt Herr Möller nach, „aber soll ich nun zuerst kochen, waschen, spülen oder staubsaugen?" Das hätte er nicht sagen sollen, denn zwischen den angesprochenen Geräten entbrennt ein derart heftiger Streit, daß die Sicherungen rausfliegen. Mit einem irren Kichern flieht Herr Möller ins Wohnzimmer und guckt fünf Stunden aus dem Fenster. Um halb vier ist seine Frau aus dem Büro zurück. „Ach Schatz, war das ein Tag. Erst hatten wir eine . . . mein Gott, du siehst ja völlig erledigt aus. Was, um alles in der Welt, hast du den ganzen Tag gemacht, Walter?"
„Ich? Ach, ich habe mir eine Tasse Pulvertee gemacht."

Peter Pursche

TV-Unterhaltung bester Sorte



Vater Bachmann und seine Töchter. Von links: Anja Jaenicke, Bettina Redlich, Rolf Schimpf, Verena Peter, Caroline Ohrner.

Sympathisch sind sie, diese Bachmanns, die am 29. September im ZDF ihr Bildschirmdebüt gaben und uns fünf weitere Folgen lang (an den nächsten Samstagen, jeweils um 19.30 Uhr) ins Haus stehen. Allen voran Vater Bachmann, gespielt von Rolf Schimpf (52). Er ist kein Fernsehpapa aus der Retorte. Der milde Glanz von Güte, den Witwer Bachmann über die kleinen und großen Probleme seiner heranwachsenden Töchter breitet, tut wohl und rechtfertigt den Titel „Mensch Bachmann". Die vier Töchterrollen haben Regisseur Wolfgang Bachmann und Produzent Helmut Ringelmann gut besetzt: Verena Peter (29) als Bachmanns Älteste, Anja Jaenicke (20), die mit Talent das 14jährige Nesthäkchen mit Pubertätsproblemen spielt, Bettina Redlich (21) als drogengefährdete Abiturientin und Caroline Ohrner (22) als blonder Familienvamp. „Mensch Bachmann" ist TV-Unterhaltung der besten Sorte.

Gleichberechtigung

Schreiben Sie uns, wenn Ihnen auffällt, daß Frauen benachteiligt werden.

Ein wichtiges Urteil für Frauen, die nach ihrer Scheidung einen qualifizierten Beruf lernen wollen und dazu Unterhalt von ihrem Ex-Mann brauchen, fällte kürzlich der Bundesgerichtshof: Er vergatterte einen Oberarzt dazu, seiner 45jährigen früheren Ehefrau ein Studium zu finanzieren. Die Frau hatte vor ihrer Heirat zunächst mit dem Jura-, dann mit einem Medizinstudium begonnen, das sie bei der Geburt des ersten Kindes abbrach. Bis zur Scheidung nach mehr als zwanzig Ehejahren hatte sie den Haushalt und die drei Kinder versorgt. Da sie nun als selbständige Steuerberaterin arbeiten wollte, begann sie, Betriebswirtschaft zu studieren. Ihr ehemaliger Mann, der die Ernsthaftigkeit ihres Studienwunsches bezweifelte, wollte sie auf eine Tätigkeit als Steuergehilfin verweisen und verweigerte die geforderten Unterhaltszahlungen. Die Frau klagte. Nach dem Scheidungsrecht hat ein geschiedener Ehepartner solange Anspruch auf Unterhalt, bis er eine „angemessene Erwerbstätigkeit" finden kann. Darunter versteht der Gesetzgeber eine Beschäftigung, die sowohl Fähigkeit und Lebensalter als auch den ehelichen Lebensverhältnissen entspricht. Vom Gericht war nun die Frage zu klären, ob bei einer 45jährigen Frau, die gerade mit dem Studium beginnt, noch eine Erwerbstätigkeit erwartet werden könne, und ob eine „angemessene" Erwerbstätigkeit für die ehemalige Frau eines Oberarztes nur in einem akademischen Beruf gesehen werden dürfe. Die Familienrichter am Bundesgerichtshof entschieden zugunsten der Frau. Da sie bereits vor der Geburt ihrer Kinder mit einem Studium begonnen hatte und ihr geschiedener Mann ein monatliches Nettoeinkommen von mehr als 8000 Mark erzielte, sei ihr der Anspruch auf das Studium mit dem Berufsziel Steuerberaterin zuzubilligen (Aktenzeichen: IV b ZR 83/82).

Ursula Knapp

Was hat Krickeln und Krakeln mit Kunst zu tun?

Wilhelm Schlote: Mit zärtlich-witzigen Männchen, die sich durch ihre Kugelknollennase auszeichnen, durch ihre kindliche Sehnsucht nach allem Schönem, ist er berühmt geworden. Die freundlichen Männchen sind schon eine Art Markenzeichen. Daß Schlote auch anders kann, nämlich aus Kritzeleien Kunst machen, das beweist er jetzt in dem wunderschön gestalteten Märchenbuch für Erwachsene „Krickel, Krakel und Andantino" (Rasch und Röhrig Verlag, 39,80 Mark). Erzählt wird die Geschichte des Clowns Andantino und seiner beiden Freunde aus dem Krickelkrakelland der Phantasie. Aus dem Land, in dem man über den Rand malen darf und die Bäume rot statt grün, in dem die Perspektive dem privaten Geschmack angepaßt wird, und schön ist, was Spaß macht. Allerdings: In allen scheinbar zufällig hingeworfenen Skizzen, im Krikkeln wie im Krakeln, spürt



der Betrachter, daß hier ein echter Künstler am Werk ist. Vielleicht sollte man das Buch deshalb Kindern nur vorlesen und aus Angst vor Beschädigung nicht in die Hand geben. Obwohl – Schlote selbst hätte sicher nichts dagegen, wenn ein Kind seine Geschichte weitermalen würde.

Ist die Katze gesund.




freut sich der Mensch.
kitekat
In den saftigen Stücken
von Kitekat ist alles,
was unsere Katzen gesund hält.

Hab' mein Wagen . . .



DER GROSSE TEST:

Welcher Autofahrertyp sind Sie?

Sie stehen an der Ampel. Dem Fahrer vor Ihnen gelingt es nicht, seinen Wagen anzulassen. Wie reagieren Sie?

a) Sie steigen aus, gehen zum Fahrzeug vor Ihnen und erzählen dem Fahrer, daß Sie vor sechs Jahren einmal in einer ganz ähnlichen Situation gesteckt hätten und daß es ganz fürchterlich sei, wenn hinter einem alle anderen hupten. – **1 Punkt**

b) Sie gehen zum Wagen vor Ihnen, zerren den Fahrer aus seinem Auto und sagen: „Lassen Sie mich mal machen." – **2 Punkte**

c) Sie hupen, blinken und beschimpfen den Fahrer vor Ihnen als Memme, Würstchen, Blödian und ähnliches. – **3 Punkte**

Sie stehen an der Ampel. Es gelingt Ihnen nicht, Ihren Wagen anzulassen. Was tun Sie?

a) Sie steigen aus, gehen zum Fahrzeug hinter Ihnen und sagen: „Dumme Geschichte. Ich hatte mal einen Freund, und dessen Frau ist genau das gleiche passiert. Der Freund war übrigens Fußballspieler. Haben Sie letzten Samstag das Spiel . . ." usw. – **1 Punkt**

b) Sie gehen zu dem Fahrzeug hinter Ihnen, zerren den Fahrer mit den Worten aus seinem Fahrzeug: „Wollen Sie bitte meinen Wagen wegfahren. Ich hupe für Sie weiter." – **2 Punkte**

c) Sie steigen aus, gehen zu Ihrem Hintermann und beschimpfen ihn als Memme, Würstchen, Blödian und ähnliches. – **3 Punkte**

AUSWERTUNG:

1–3 Punkte: Nichts ist für Sie schöner als das gemeinsame Verkehrserleben zusammen mit anderen. Beim Autofahren kommt es Ihnen vor allem auf die Pausen an, in denen Sie mit anderen Autofahrern reden können.

4–6 Punkte: Für Sie gilt das Motto: Der Stärkere gibt Nachhilfestunden im Überlebenskampf. Sie lieben Ihre Hupe so sehr, daß Sie sie sogar mit ins Bett nehmen.



Fragen Sie unsere Psychologin Brigitta von Estrich

Liebe Frau von Estrich, mein Mann hat sich vor zwei Monaten einen neuen Wagen gekauft. Seitdem ist er nicht wiederzuerkennen. Jeden Abend saugt er die Autofußmatten, poliert die Lampen und putzt die Scheiben und wäscht den Wagen liebevoll und voller Inbrunst. Was kann ich tun, damit er auch im Haushalt solche Begeisterung entwickelt?

Gertrud F., Lingen

Liebe Frau F., das ist gar nicht so schwer, Sie müssen nur einige Umbauten in der Wohnung vornehmen. Richten Sie die Besteckschublade als Handschuhfach her, versehen Sie die Waschmaschine mit einem Drehzahlmesser, montieren Sie an Ihren Fenstern Scheibenwischer, und installieren Sie an der Kaffeemaschine eine Dreiklanghupe. Wenn Sie ihm nun noch erzählen, daß Ihr Turbo-Staubsauger immerhin zwei PS hat, wird er als Haushaltshilfe nicht mehr zu bremsen sein.



Fa soft
Die sanfte Traumfrische mit Copaïva.
Sanft erfrischend. Spürbar pflegend.
Kostbare Öle. Und Copaïva
gewonnen aus tropischen
Pflanzen. Für traumzarte Haut.
NEU
Fa
soft
sanfte Frische mit Copaiva
Schaum-
Bad
sanfte Frische
mit Copaiva
Dusch-
Bad
Weiterhin gibt's auch Fa fresh. Die wilde Frische von Limonen.
Jetzt noch wilder im Duft. Noch schmeichelnder zur Haut.

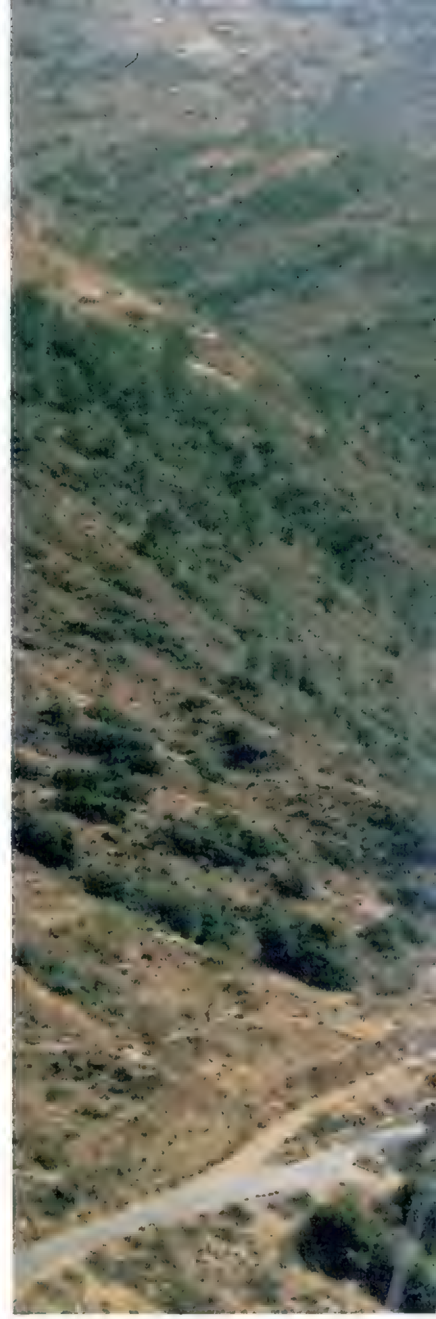
LANDEINWÄRTS BESONDERS REIZVOLL

ZYPERN

Sie gehört zu den wenigen Inseln im Mittelmeer, die das ganze Jahr über Badeferien zu bieten haben. Doch um das richtige Zypern zu entdecken, muß man den Strand verlassen. Brigitte-Mitarbeiterin Elsemarie Maletzke fand auf einer Rundfahrt in Dörfern, Klöstern und antiken Plätzen Spuren einer langen, bewegten Vergangenheit.



An diesem Felsen entstieg der Sage nach die Göttin Aphrodite schaumgeboren dem Meer. Ihr Standbild ist Symbol der Insel.



Wer von der Hitze am Strand Abkühlun



Prächtige Mosaiken aus dem 3. Jahrhundert wurden bei Paphos gefunden. Damals war der Hafenort römische Inselhauptstadt.



ucht, findet sie im Troodos-Gebirge. Im Winter ist das Gebiet um den Olympos (1951 m) schneebedeckt und Skiregion.



Im Kafenion und auf der Straße sitzen – auch heute noch – nur Männer zusammen. Manchmal spielen sie Tavli, ein uraltes Brettspiel.



Das antike Curium gehört zu den schönsten Sehenswürdigkeiten. Im halbrunden Theater finden Konzerte und Sommerspiele statt.

Fotos: Bilderberg/Francke (2), Kunz; Studio X/Gamma; Thomas Mayer



Zum Sonntagspicknick versammeln sich die Familienmitglieder um die Tafel im Gras. Wer vorbeikommt, wird herzlich eingeladen.



Im Jahre 1544 baute der Johanniter-Orden die Burg Kolossi. Vom Dach ha

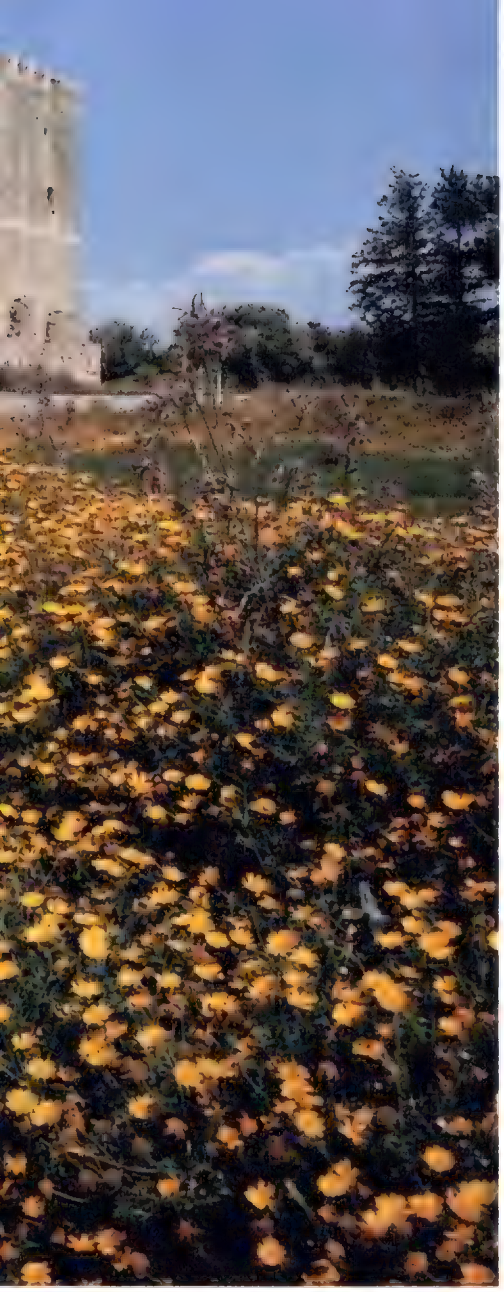
Fotos: Bilderberg/Francke (3); F. Willhöft (2); Thomas Mayer



Kloster Kykko ist das berühmteste der Insel-Klöster, seiner sakralen Schätze wegen und weil Erzbischof Makarios hier Abt war.



Weil keine Reichtümer vorhanden sind, malen die Nonnen von Minos Heiligenbilder selbst, damit Geld in die Klosterkasse kommt.



man einen weiten Blick über Land und Meer.

AUF SCHRITT UND TRITT TRADITION

Es heißt, daß die Göttin Aphrodite vor der Küste Zyperns den Wellen entstieg und mit ihrem Schritt ans Ufer diesen letzten Zipfel des Abendlandes zu ihrer Heimat machte. Als sie aus dem Meeresschaum trat, so schön weiß und kühl wie ihr Marmorbild noch heute im Museum von Nicosia, muß ihr der Anblick in der Tat lieblich genug erschienen sein: das durchsichtige Wasser, das an den Kieselstrand schlug, das frische Grün der Zitronenbäume, das silbrige der Oliven und das dunkle der Pinien. Unter dem strahlenden Himmel leuchteten Bougainvillea, Granatapfelbaum und Kapuzinerkresse in einem Lila-Rot-Gelb-Akkord. Und als ein sanfter Wind ihr die Düfte vom Land zutrug, wird sie wohl gesagt haben: Sehr schön, hier dürft ihr mir einen Tempel bauen.

Seitdem hat die Insel viele Besucher gehabt. Mitten auf der Kreuzung von Europa, Afrika und Asien gelegen, kamen nach den Ägyptern und den Griechen die Perser, die Römer, die Byzantiner, die Araber, schließlich die Kreuzritter, die Venezianer, die Türken und die Briten über sie. Ein jeder Stamm hinterließ seine Spuren, die Römer ihre Mosaiken, die Byzantiner ihre Ikonen, die Venezianer ihre Festungsmauern, die Türken eine Demarkationslinie und die Engländer den Linksverkehr, die festgezurrten Bettdecken und kleine gesellschaftliche Ereignisse. Eines davon ist das Mittagsständchen am Pool des Sunrise Beach Hotels in der Nähe von Ayia Napa, bei dem das Musikkorps des Royal Anglian Regiment in zugeknöpften roten Röcken eine konzertante Variation von „Rule Britannia“ zum besten gibt.

Am deutlichsten aber hat der letzte Einfall der Touristen das Bild der Insel verändert. Tauchte die Göttin der Schönheit heute noch einmal aus den Fluten, ihr Eindruck wäre zumindest ein zwiespältiger: Durchgangsstraßen, Hotels und Bungalows säumen die Küste, und auf den letzten leeren Feldern verkünden schon Schilder, was demnächst hier in ihrem Namen entstehen soll: „Venus Estates“ – „Aphrodite Villas – Shops – Appartements – Tenniscourt.“ Und vielleicht würde sie beim Untertauchen sagen: So war das aber nicht gemeint, ihr solltet mir keinen Haufen Eierkartons errichten!

Zypern holt auf griechischer Seite nach, was es 1974 durch die Invasion der Türken verloren hat: 73 Prozent seiner Touristenanlagen um Kyrenia und Famagusta, zu denen noch immer blaue Straßenschilder weisen, und die doch für griechische Zyprioten unerreichbar sind. An der „Green Line“ bei Dherinia spielen Kinder in der UN-Pufferzone. Dahinter weht die rote Flagge der Türken. Von einem Schotterhügel aus sehe ich die Häuser von Famagusta nur wenige hundert Meter entfernt liegen. Bis auf einige Hotels, die von türkischen Gesellschaften bewirtschaftet werden, ist die Stadt verlassen. Ein griechisch-zypriotischer Posten mit Maschinengewehr paßt auf, daß ich keine Fotos von dieser Geistererscheinung mache.

Die Insel der Göttin, so wie ich sie mir nach den schönen Bildern in den Prospekten vorgestellt hatte – die Tempel und Mosaiken, die Zedernhaine und Bergklöster, die Hibiskushecken und die alten Frauen in Schwarz, die stikkend vor ihren Häusern sitzen – hat sich mir erst nach einigen Tagen aufgetan. Und das durch Herrn Paulos Miltia-

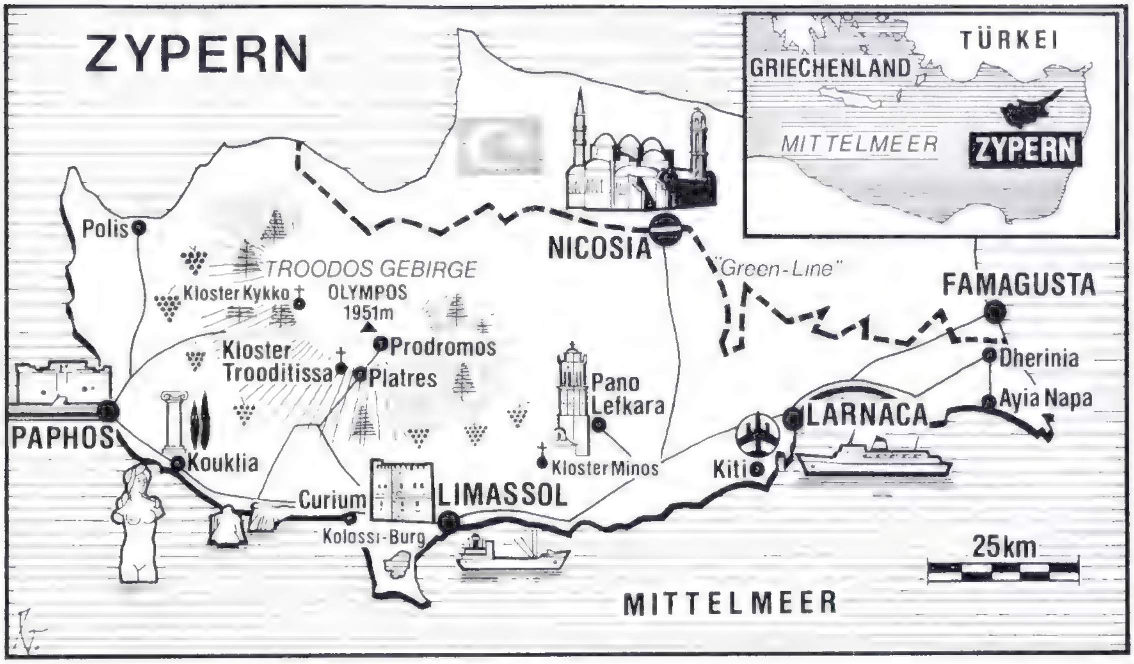


Zypern wirbt mit 340 Sonnentagen im Jahr. Im Winter ist mehr Platz am Strand und das Wasser noch fast zwanzig Grad warm.



Ein kostbares Mitbringsel sind Stickereien aus Lefkara. Überall sitzen Frauen vor den Häusern mit ihrer mühevollen Handarbeit.

dous, der mich von Hotel zu Hotel chauffierte und irgendwann einmal sagte: So, und jetzt zeige ich Ihnen das richtige Zypern.
Also haben wir in kleinen Tavernen gerastet und Meze gegessen – eine nahezu unendliche Folge von kleinen Gerichten in kleinen Dippchen, gewürzter Joghurt und Fischpasten, Oliven und Käse, gefüllte Weinblätter und Fleischbällchen, Gebäck, das in Honig und Nüssen schwimmt, und dazu einen Rotwein namens Olympos getrunken. Im Kloster Trooditissa hat er mir einen wundertätigen Gürtel gezeigt, der Kindersegen verspricht, in Larnaca die Gruft des heiligen Lazarus, die ganz mit duftenden Kissen aus Ölbaumzweigen ausgelegt ist, und in der Kirche von Kiti ein berühmtes Madonnenmosaik. Da war dann Zeit genug, eine Limonade auf dem Vorplatz unter den mächtigen Ulmen zu trinken, den Mauergeckos und Schwalben zuzuschauen und die Frage zu diskutieren, ob dieses Kuppelbauwerk aus dem 11. Jahrhundert tatsächlich von Engeln errichtet worden ist. In Pano Lefkara, dem Bergdorf, wo schon Leonardo da Vinci Altardecken für den Mailänder Dom gekauft haben soll, hat er mich stracks zu den Damen Rouvis geführt, bei denen ich nach noch mehr Limonade und Kaffee im Innenhof viele Quadratmeter Spitzendecken besichtigt habe und schließlich nicht widerstehen konnte. (Teuer, teuer, aber bildschön.)
Nach diesen Eindrücken stellt sich irgendwann ein Gefühl ein, das heißt „angekommen" oder „versöhnt". Mich überkam es ausgerechnet in Limassol, der lautesten und heftigsten Stadt an der Südküste. Ich war mit dem Bus zur alten Markthalle gefahren und in die erstbeste Kneipe getreten: gar nichts Romantisches, der Hof stand voll Gerümpel und die Zucchini mit Lamm waren kalt. Aber als Vorspeise reichte man einen halben Laib Brot, ein Bund Grünes – Kresse-Löwenzahn-Ampfer? – und eine halbe Zitrone. Das sah aus und schmeckte wie Hasenfutter, war aber als Anblick und Geste so gut, daß ich in plötzlich aufwallender Freude den ganzen Strauß aufaß. Mir war, als hätte ich damit die Sperre aus Continental Breakfast, Klimaanlage und nächtlicher Hammondorgelmusik durchbrochen.
Der Markt in Limassol ist eine deftige südliche Angelegenheit, ein Fest für Augen und Nase: Fische, Käse, Oliven, Fleisch – und zwar in erkenntlichen Portionen, Schweinsköpfe und halbe Lämmer. Auf den steinernen Auslagen Kräuter, Obst und Gemüse. Für die Busfahrt über Land kaufte ich Mispelfrüchte, Orangen und süße Sesambrötchen. Entlang der St. Andrew Street (Ayios Andreas) sind die hölzernen Tore vor den Werkstätten zurückgeklappt. Gewölbe tun sich auf, in denen Schuster und Schreiner werken, Männer rasiert werden. Aus einer Höhle duftet es nach Weihnachtsplätzchen. Hier kann man sich Schuhe anfertigen lassen und Kleider; Lefkara-Spitzen, Tontöpfe, Binsenmatten und Schwämme kaufen, an einem Karren selbstgemachte Ayrany-Sauermilch mit Minze trinken.
Am Hafen von Limassol steht die Burg, in der Richard Löwenherz im Jahre 1191 mit Berengaria von Navarra getraut wurde. Er befand sich auf seinem dritten Kreuzzug und eroberte die Insel, die auf seinem Weg lag, nur um sie an den Orden der Tempelritter weiter zu verkaufen. Diese wiederum bezogen Posten in der mächtigen Kolossi-Burg, westlich von Limassol, über deren Dachterrasse der Duft von Orangen und Zypressen streicht, und in deren



Karte: Wilhelm Bielert

Nach vier Flugstunden landen Sie in Larnaca. Nach der Teilung (1974) in eine türkische und eine griechische Hälfte ist die Insel für Tagesausflüge klein geworden.

Kellern der schwere Commandaria-Wein lagerte.
Von Kolossi führt eine schöne Straße durch die Weingärten weiter nach Curium, den Resten einer griechisch-römischen Stadt auf einer Klippe über der Ebene. Das halbrunde Theater von Curium, in dem heute wieder Konzerte und Sommerspiele stattfinden, hat sicher eine der schönsten Kulissen der Welt: zur Rechten die weißen Felsen, zu Füßen die sichelförmige Bucht und dahinter das Meer, das in schaumgesäumten Wellen hereinrollt. Neben dem Theater liegen die Fundamente eines Badehauses mit Tiermosaiken, eingelegten Willkommensgrüßen und einer Inschrift, die den Schutz des Hauses Jesus und Apollo gleichermaßen empfiehlt. So geht es also auch.
Die berühmtesten antiken Stätten liegen rund 50 Kilometer westlich von Limassol, bei der kleinen Hafenstadt Paphos. Vom zweiten Jahrhundert vor

Christus bis in die römische Zeit war Paphos die Hauptstadt der Insel, und wo immer dort in der Erde gekratzt wird (und es wird mächtig gekratzt), kommen antike Reste zutage. Nicht weit vom Hafen mit seinen munteren Tavernen liegen die beiden römischen Villen, die nach ihren Fußbodenmosaiken Haus des Theseus und Haus des Dionysos genannt werden. Die Mosaiken, so steht zu lesen, und die Fremdenführer rufen es auf englisch, schwedisch und deutsch den ihnen Anvertrauten zu, lassen sich an Pracht und Vollendung mit denen aus Pompeji vergleichen. Die 22 Räume der Dionysos-Villa zeigen Jagdszenen, allegorische Bilder der Jahreszeiten und solche aus der griechischen Mythologie.

Vier Tage bin ich über die Ruinen von Paphos gelaufen, von der Nekropolis mit den Felsengräbern, zur Basilika mit dem Säulenstumpf, an dem der Apostel Paulus angeblich gegeißelt wurde, bis zur Katakombe von Aya Solomini, über der sich ein „Wunschbaum", vollgeknüpft mit Taschentüchern breitet, und in deren Felsenkammern ein Fresko zu sehen ist, zerkratzt vom Touristen-Graffiti, das mit den Namen von Kreuzfahrern beginnt.

Meine Lieblingsruine aber ist die byzantinische Burg „Vierzig Säulen" hinter dem Hafen, zu der ich immer wieder zurückkehre, um auf ihren gelben Steinen meine Apfelsine zu essen und im archäologischen Führer zu lesen. Vierzig Säulen – Saranda Kolones – das klingt wie ein Zauberspruch, der im weißen Mittagslicht die umgestürzten Mauern wieder aufrichtet.

Für eine Frau, die allein durch Ruinen streift, am Strand liegt oder über die Promenade bummelt, ist Zypern – der Göttin sei's geklagt – nicht immer die reine Freude. Sie muß gewärtig sein, daß, wo immer sie sich allein dünkt, ein Moped um die Ecke geknattert kommt und ein Mensch, der sich für Adonis persönlich hält, ihr in allen Spielarten männlicher Aggression seine Gesellschaft anträgt. Solche Situationen sind manchmal mit einem energischen „No!" zu klären, manchmal helfen scheuchende Gesten und manchmal nur die erbitterte Flucht . . .

Wenn es im Sommer zu heiß wird, fahren die Zyprioten und die Fremden in die Troodos-Berge. Herr Miltiadous und ich können so lange nicht warten. Die Straße schlängelt sich am Fluß Dhiarizos entlang durch eine Gartenlandschaft mit Obstbäumen und viel Wein. Eine braune Ziegenherde kreuzt die Straße, bewacht von einem Hirten in Pluderhosen und schwarzen Stiefeln. An den lieblichsten Plätzen stehen verlassene Dörfer. Kleine Einheitshütten verraten, daß 1974 türkische Zyprioten von hier vertrieben wurden und griechische Zyprioten aus dem Norden schnelle Unterkunft fanden. Inzwischen sind die meisten Flüchtlinge in die größeren Städte gezogen.

Über 1200 Meter wird das Gebirge rauh, bedeckt mit korsischen Pinien, Zypressen und buschigen Goldeichen. Im Jubilee Hotel in Troodos, dem höchstgelegenen Ort unter dem Olympos (1951 m) hat die Alpinschule Innsbruck ihr Quartier. Ihre Ausflüge sind allerdings etwas für kernige Naturen. Ich habe mich an die beschilderten Lehrpfade um Troodos gehalten (die auch ohne schweres Schuhwerk zu bewältigen sind), dabei den Erdbeerbaum, den Sumachstrauch und die nur vor Ort wachsende Cedrus brevifilia kennengelernt und Blicke über blaue Berge und in gartengrüne Täler genossen. ▶

Fortsetzung von Seite 122

Fortsetzung auf Seite 154



Der erste Schritt.

Wenn man noch ganz neu ist auf dieser Welt, dann braucht man eine Menge Schutz. Weil sicherer Schutz für kleine Menschen gerade in der Babypflege eine große Rolle spielt, enthält die Penaten Creme das natürliche Wollfett von Schafen.
Dieses natürliche Wollfett macht es möglich, daß Penaten Creme fest und lange auf der Haut haftet. Und diese außergewöhnliche Haftfähigkeit sorgt auf natürliche Weise für den zuverlässigen Schutz gegen das Wundwerden.
Penaten verwendet nur Rohstoffe, die hautfreundlich, rein und mild sind. Alle Produkte von Penaten sind klinisch erprobt. So kann man zarte Babyhaut sicher schützen, wenn die ersten Schritte noch ein großes Abenteuer sind.

Penaten Babypflege:
Creme, Oel, Puder, Bad, Seife, Feuchte Reinigungstücher, Shampoo, Oelpflegetücher, Hautpflegemilch und Oelpflegebad.
Natürlich rein und mild.



PENATEN-CREME

PENATEN
Natürlich rein und mild.

Schoneshöfer 30/4

Mein schönster Ausflug führte über die alte Straße zwischen Troodos und Platres zu den Caledonian Falls. Die warme Luft war satt vom Pinienduft, und sehr hoch über mir segelten vier Gänsegeier umeinander. Der Bach, der im belaubten Tal nach zwei Kilometern Wegs über die Felskante stürzt, ist ein sehr romantisches Silberwasser. Begleitet von schmetternden Zaunkönigen und veilchenblauen Faltern sucht er sich seinen Weg durch kleine Schluchten und buschige Winkel. Immer weiter geht es hinab über Stege und Trittsteine, an klaren Becken vorbei, in denen der weiße Strahl einen grünen Strudel aufwirbelt. Ich habe diesem Bach nicht lange widerstehen können und bin bis zum Hals hineingetaucht, um, aphroditengleich, wenn auch ungleich schneller, wieder hinauszusteigen. Das Gefühl, als ich mich auf einem Stein in der Sonne trocknen ließ, war göttlich, und ich dachte mir, wenn sie noch gegenwärtig ist, dann in diesen Bergen, in diesem Hain, an diesem Wasser.

Tips für Zypern

Anreise: Cyprus Airways fliegt jeden Freitag und Samstag ab München, Köln und Frankfurt nach Larnaca. Ein Rückflugticket kostet zum Sondertarif (6 Tage bis 3 Monate) 987 Mark (ab Köln 1060 Mark). Ab November gibt es nur einen Flug pro Woche (freitags) zum Preis von 907 bzw. 972 Mark.
In den türkischen Teil Zyperns kommt man nur über Istanbul. Eine Einreise aus dem türkischen in den griechischen Teil ist nicht möglich.

Pauschalangebote: Die Mittelmeerinsel ist das ganze Jahr über in den Katalogen der Veranstalter. Die meisten Hotels stehen an der Südküste – hauptsächlich um Ayia Napa, Limassol und Paphos. Zwei Wochen im Hotel kosten mit Flug und Frühstück zwischen 1500 und 1800 Mark. Wer sich sportlich betätigen möchte, kann eine geführte Bergwanderung der Alpinschule Innsbruck mitmachen. Eine Woche mit Hotel und Halbpension gibt es ab 820 Mark ohne Flug, ab 1625 Mark mit Flug.

Saison: Der Sommer dauert von Mai bis Oktober. Im November hat das Wasser noch etwa 22 Grad. Von Dezember bis Januar liegt im Troodos-Gebirge Schnee, während es an der Küste um 17 Grad warm ist.

Auto/Bus: Ein Leihwagen kostet rund 12 Pfund (etwa 60 Mark) pro Tag. Normal-Benzin ab 0,31 Pfund pro Liter (etwa 1,50 Mark). Linksverkehr! Zwischen den größeren Orten fahren regelmäßig Sammeltaxen (Dolmus). Sie haben feste Preise, egal wieviel Fahrgäste. Am billigsten fährt man im Bus, am schönsten in den alten Bedford-Bussen mit den vielen Türen wie in englischen Eisenbahnwaggons: Limassol nach Nicosia kostet einfach 0,75 Pfund (3,70 Mark).

Reiseführer: Ausführlich sind die „Zypern"-Bände von Schröder (19,80 Mark), DuMont (36 Mark) und Prestel (34 Mark). Ein Buch für den Strand: „Bittere Limonen" von Lawrence Durrell (rororo 7,80 Mark). Handlich und zuverlässig: „Zypern kennen und lieben" von Gerriet E. Ulrich. LN-Verlag (12,80 Mark). Kecke Ratschläge wie: „Spielen Sie doch mal eine Partie Tavli mit den Männern im Kafenion", dürfen von Frauen allerdings nicht allzu ernstgenommen werden.

Information: Fremdenverkehrszentrale Zypern, Kaiserstraße 13, 6000 Frankfurt, Telefon 06 11/28 47 08. Auf Zypern: Cyprus Tourism Organisation, Th. Theodotu Street 18, Nicosia.

Die menschliche Technik. Der neue Kadett.



Bevor wir darangingen, diesen neuen Wagen zu bauen, haben wir erst mal studiert.

Sie.

Wir haben Ihre automobilen Bedürfnisse erforscht. Wir haben Ihre Fahrgewohnheiten analysiert.

Wir haben Ihr Blickfeld getestet. Wir haben die Bewegungsabläufe Ihrer Arme und Beine simuliert.

Wir haben Ihren ganzen Körper vermessen und dabei festgestellt, daß die Menschen in Europa größer geworden sind (in den letzten 20 Jahren rund fünf Zentimeter).

Alle diese Daten füllen kilometerlange Computerlisten. Sie sind die Basis für Planung, Entwicklung und Konstruktion eines Automobils, das buchstäblich um Sie herumgebaut wird:

Mit einem großzügig bemessenen Innenraum (finden Sie erst mal einen vergleichbaren!).

Mit auf einen Blick erfaßbaren Instrumenten. Mit einer alles überschauenden Rundumsicht.

Mit einer aus der Aerodynamik kommenden Wirtschaftlichkeit, wie man sie heutzutage eigentlich als selbstverständlich erwartet.

Mit einer Zuverlässigkeit, wie man sie heutzutage eigentlich nicht mehr erwartet.

Mit dem neuen Kadett haben wir, bei allem Fortschritt, einen entscheidenden Wert niemals aus den Augen verloren.

Die menschliche Technik. Der Mensch als Maß aller Dinge?

Für uns ist er das absolute Muß.

OPEL

ZUVERLÄSSIG IN DIE ZUKUNFT

KARTOFFELKUNDE, NEU AUSGE

Mehlig festkochend: Die Kartoffeln dieser Gruppe sind für Püree, Puffer, Knödel und Eintopfgerichte zu empfehlen. Bintje ist außerdem besonders zum Fritieren geeignet.



Bintje. Hellgelbes Fruchtfleisch mit neutralem Geschmack.

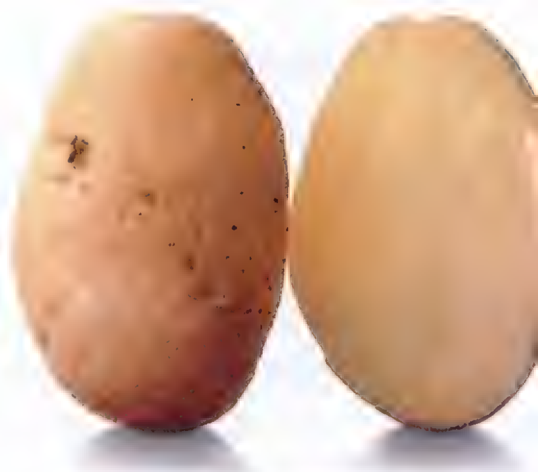


Irmgard. Mit gelbem Fleisch und kräftigem Geschmack.

Vorwiegend festkochend: Diese Kartoffeln behalten beim Kochen die Form. Grata ist speziell zum Füllen geeignet. Desirée eignet sich gut zum Backen in der Schale. Clivia ist besonders lange lagerfähig.



Granola. Gelbes Fleisch mit mildem Geschmack.



Desirée. Gelbliches, leicht mehliges Fruchtfleisch.

Festkochend: Alle Sorten dieser Gruppe sind besonders für Salate, Salz- und Bratkartoffeln geeignet. Sieglinde ist eine frühe Sorte, die nicht lange aufbewahrt werden sollte.



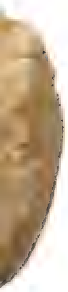
Nicola. Neutraler Geschmack.



Hansa. Angenehm kräftig schmeckend.

HEIDMANN, SIMON, REMPEN & SCHMITZ/SMS

GRABEN.



So alltäglich die Kartoffel als Grundnahrungsmittel ist, – kaum ein anderes Gemüse läßt sich so vielseitig zubereiten wie diese Knolle.

Doch viele Hausfrauen nehmen für die verschiedensten Kartoffelgerichte immer die gleiche Sorte. Obwohl es den meisten nicht neu ist, daß es fast so viele Kartoffelsorten gibt wie Zubereitungsarten. Sie unterscheiden sich in ihrem Geschmack, aber vor allem in ihrem Gehalt an Stärke.

Je stärkereicher die Sorte, desto mehliger und lockerer wird das Fruchtfleisch bei der Zubereitung. Und je nachdem, was man zubereiten will, ist die eine oder andere Sorte besser geeignet.

Wer sich aber nun alle unterschiedlichen Sortennamen merken wollte, käme ganz schön durcheinander. Darum sind alle Kartoffelsorten im Handel in drei Gruppen geordnet: Die festkochenden, auch Salatware genannt, die vorwiegend festkochenden und die mehlig festkochenden. Das macht die Auswahl der richtigen Sorte eigentlich ganz einfach.

Auf der Verpackung ist aber außerdem immer der genaue Sortenname angegeben. Und daran kann man bei gleichen Kocheigenschaften kleine, aber feine Unterschiede erkennen.

Die REWE und ihre Kaufleute möchten ihre Kunden auf diese Unterschiede aufmerksam machen. Wir zeigen sie Ihnen hier an den wichtigsten Sorten jeder Gruppe.

Was aber alle Kartoffeln gemeinsam haben: Sie enthalten beachtliche Mengen Vitamin C, Phosphor, Eisen, Kalium und Kalzium, aber nur 80 Kalorien pro 100 g.

Im Gegensatz zu Äpfeln zum Beispiel enthält die Kartoffel das meiste Vitamin C nicht in der Schale, sondern in tieferen Schichten des Fruchtfleisches. Bei geschälten Kartoffeln aber gehen ein Drittel der Vitamine und Nährstoffe im Kochwasser baden. Darum sollte man Kartoffeln möglichst nur mit Schale kochen. Und mehr daraus machen als nur Salzkartoffeln.



Grata. Mit gelbem bis tiefgelbem Fleisch.



Clivia. Tiefgelbes Fleisch mit angenehm kräftigem Geschmack.



Sieglinde. Gelb im Fleisch, mild im Geschmack.

REWE

Wir kaufen gut ein, damit Sie gut einkaufen.
Die REWE und ihre Kaufleute:
REWE · R-KAUF · GROKA · HL MARKT · KONTRA



„Die Masche zieht."

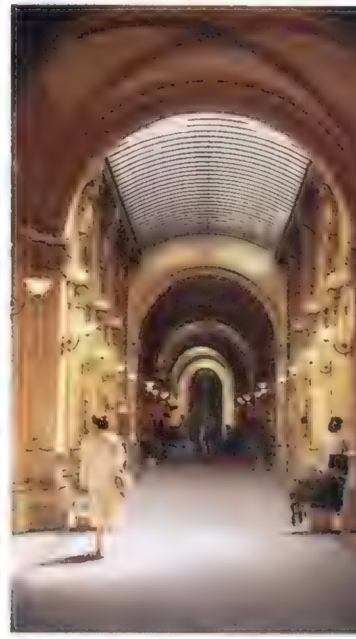
Schreib mal wieder Post

Kurzreise TIP



Fotos: Gerold Jung

Was wäre Wien ohne das Kaffeehaus. Im Café Central (Foto links) sitzt Eva Bakos am liebsten bei einer Tasse Melange – Kaffee mit schaumiger Milch. Ein guter Platz zum Essen ist das Glacisbeisel (Foto ganz unten) mit seinem kleinen „Schanigarten". Wiens eleganteste Ladenpassage liegt unter dem Glasdach im Innenhof des Gründerzeitpalais Ferstel am Freyung-Platz (Foto unten).





Wiener Hofgang

Wiener haben ihre Geheimwege quer durch Häuser und Höfe der inneren Bezirke. Eva Bakos, in der Donaumetropole lebende Brigitte-Autorin, natürlich auch. Sie kennt diesen doppelten Boden Wiens, diese Stadt in der Stadt, die verborgen hinter den großen Straßen ein idyllisches Eigenleben führt.



Blick ins Wiener Innenleben

Mein Wien sind eigentlich zwei Wien. Das eine findet jeder, der ein paar Tage in der Stadt ist: Das Wien der Palais und der Kirchen, der weiten und der intimen Plätze im Gassengewirr der Innenstadt. Das zweite ist im doppelten Boden der Stadt verborgen, in den Höfen, Kellern, Durchgängen. Es ist das Wien der unerwarteten Verbindungen, der überraschenden Abkürzungen. Die Stadt in der Stadt.

Wien hat das große Glück gehabt, daß die Labyrinthe, die seit der Römerzeit ineinanderwuchsen, Kriege, Belagerungen, Bomben und Wiederaufbau überstanden. Sie hatten immer eine Funktion. In Höfen und Kellern stapelten Weinbauern, Mönche und Kaufleute ihre Vorräte und Waren, Handwerker und Künstler hatten hier ihre Werkstätten. Heute haben sich im alten Gemäuer Beiseln – sehr persönlich geführte Gasthäuser –, Galerien, Ateliers und Boutiquen eingenistet.

Wiener haben ihre Geheimwege quer durch Häuser und Höfe der inneren Bezirke. Meiner beginnt unweit der Stephanskirche in der Singerstraße 7. Durch ein breites Tor betritt man das Haus des Deutschen Ritterordens. In seinem geräumigen Hof stellte Eva Haas, Besitzerin einer Korbboutique und eines Teehauses, nostalgische Korbmöbel unter ein Sonnensegel, pflanzte Oleander und läßt in der warmen Jahreszeit ihre rosa-weiß gekleideten Serviererinnen Eistee, Mehlspeisen und Imbisse auftragen. Wie so viele Wiener Höfe hat auch dieser mehrere Ausgänge, einer führt zur Rückseite des Stephansdoms. Nur ein paar Schritte nach rechts, über den Platz und wir verschwinden wieder in einer Passage, die auf die Wollzeile mündet, tauchen im gegenüberliegenden Durchgang „Zum schmeckenden Wurm" unter. Diese Adresse gehört zum Beisel Figlmüller, wo man zum Pfaffstättner Wein die angeblich größten Schnitzel Wiens essen kann. Die Bäckerstraße, in die diese Passage mündet, hat so viele schöne Hof-Häuser, daß man im Zickzackkurs gehen müßte, um sie alle zu besuchen. Im Federlhof (Nr. 2), in dem einst Paracelsus und der kreuzworträtselbekannte Astrologe Wallensteins, Seni, wohnten, hat Vesna ihre Werkstatt. Ih-

In einer Stadt, wo sogar die Clowns ein eigenes Museum haben, dürfen die Pierrots natürlich im Straßenbild nicht fehlen (Foto oben). An jedem ersten Wochenende im Monat trifft man sie vor allem bei den Kunsthandwerkern auf dem Spittelbergmarkt (Foto unten). Hier werden selbstgestrickte Pullover, geätzte Spiegel, Puppen, klassische und bizarre Masken verkauft, Bänkelsänger und Drehorgelspieler treten auf. Am Spittelberg ist viel saniert und renoviert worden. Heute ist es wieder ein Viertel für Fassadengucker.





Beim „Figlmüller" gibt's die angeblich größten Schnitzel von Wien (Foto oben). Dünn ausgeklopft hängen sie über den Tellerrand. Das Lokal liegt etwas versteckt in dem 500 Jahre alten Durchgang „Zum schmeckenden Wurm" nahe am Stephansdom.

Ich will so bleiben wie ich bin



Du darfst -
für Kalorienbewußte

DD-E-1-84

Von »Du darfst« gibt es: Halbfettmargarine, Schmelz-, Natur-, Frischkase, Camembert, Milchprodukte, Salami, Wurstchen, Streichwurst, Brot (nur in Backereien) und Konfiture.

Im Zickzackkurs durch Wien

re Handddruckstoffe für Kleider, Tücher, Schirme und Bettwäsche sind von Barock und Jugendstil inspiriert.
Vesnas Beispiel zog andere junge Leute an, die sich in den Häusern des alten Universitätsviertels mit originellen Restaurants, Galerien, Boutiquen niederließen. Im gleichen Haus wie Vesna ist die „Weinorgel". Unter gotischen Gewölben kann man offenen Wein probieren, während die Karussellorgel mit den

Bücher über Wien

Stadtbuch Wien, Falter Verlag. Ein engagierter Stadtführer durch das untouristische Wien.
dtv Merian Reiseführer Wien. Der beste Führer durch die Stadt mit vielen Tips zum Bummeln, Einkaufen, Essen und Ansehen. Taschenbuchformat.
Wiener Innenhöfe, von Erich Leisch und Franz Scheiterle. Verlag Christian Brandstätter.

beweglichen Figuren zu jeder vollen Stunde einen Gassenhauer spielt.
Mein Lieblingshof gehört zur Bäckerstraße 7. Seine Renaissancearkaden sind mit armdicken Ästen wilden Weins umsponnen. Im ersten Stock hängen an der Hofseite kunstvolle schmiedeeiserne Fenstergitter, die ein Künstler zusammentrug.
Schräg gegenüber (Nr. 14) ist eines der unauffälligsten Lokale Wiens, „Oswald und Kalb". Wer ahnungslos vor der verwitterten Tür steht, glaubt, das Lokal sei seit zehn Jahren geschlossen. Aber drinnen drängen sich die Gäste um die Theke und an den Tischen. Zwischen den Gängen – altösterreichische Kost – genießt man amüsiert die gekonnte Selbstdarstellung der aus Künstlern und hauptberuflichen Originalen gemischten Gästeschar. Spätestens hier gerät das Vorurteil ins Wanken, daß Wien aus vergoldetem, ranzigem Schmalz modelliert sei. Bei Oswald und Kalb ist das Essen bodenständig, die Aufmachung schlicht und der Schmäh eher herb.
Über die Sonnenfelsgasse mit Lokalen aller Art gelange ich in die Schönlaterngasse. Dort findet man Galerien, Antiquitätenläden, Jugendcafés und exklusive Feinschmeckertreffs wie das „Mattes". In der „Alten Schmiede", einst Werkstatt, heute Galerie, Beisel, Literaturzentrum, kann man Wiener Spezialitäten essen, die nach den Rezepten der populären Vizebürgermeisterin Gertrude Fröhlich-Sandner gekocht werden. Und wieder durch einen Hof, den Heiligenkreuzhof. Hier wurden im Mittelalter Fische für die vielen Fastentage der Wiener verkauft. Wir sind auf dem Weg zum Kern der Stadt, wo sich das römische Militärlager befand und wo die älteste Kirche der Stadt, St. Ruprecht, steht. Als die Kunsthändlerin Liesl Schaumberger vor ein paar Jahren am Rabensteig ihre beiden Galerien eröffnete, gab es außer historisch Bedeutsamem nur Textilläden. Das hat sich inzwischen geändert; hier treffen sich heute die jungen Wiener. An warmen Sommerabenden reichen die Stühle auf den Straßen vor den Kneipen nie aus. Man trinkt Bier oder Wein im Stehen vor der Tür, beobachtet die Gäste auf den Restaurantterrassen gegenüber der klassizistischen Synagoge. In der Nachbarschaft wird ausgeflippte Mode verkauft, exotische Parfüms, witzige Poster, und Shakespeare & Company, eine englische Buchhandlung, veranstaltet Autorenlesungen.
Über die ganze Innenstadt sind die wiederbelebten Höfe verstreut. Auf der Freyung, einem der schönsten Wiener Plätze, öffnet sich die Passage des Gründerzeitpalais Ferstel, eine elegante Ladenstraße mit überglastem Brunnenhof. Im Wintergarten des benachbarten Dichtercafés Central trinke ich meine Melange (Kaffee mit schaumiger, heißer Milch) unter Palmen und neben einem gelegentlichen Gast mit Seehund-

Einkaufen in Wien

Lobmeyr, 1010 Wien, Kärntner Straße 26. Gläsernes – vom Sherryglas bis zum Kristallüster für die Metropolitan Opera.
Österreichische Werkstätten, 1010 Wien, Kärntner Straße 6. Verkaufsgemeinschaft von hundert heimischen Künstlern.
Altmann & Kühne, 1010 Wien, Graben 30. Konfekt in Miniformat, verpackt in nostalgischen Kartons wie z. B. Hutschachteln.
Resi Hammerer, 1010 Wien, Kärntner Straße 29–31. Modischer Trachtenlook, teuer und edel verarbeitet.
Eva Leiner, 1010 Wien, Naglergasse 2. Fundgrube für witzige Second-hand-Kleidung.
Brigitte Hernuss, 1180 Wien, Währinger Straße 151. Romantische Kleider und Gürtel mit Perl- und Paillettenstickerei.

Wohnen in Wien

Hotel Biedermeier. Liegt im Sünnhof, einem restaurierten alten Gewerbehof mit Fußgängerzone, nahe am Zentrum (1030 Wien, Landstraßer Hauptstraße 28, Telefon 75 55 75). Ein Doppelzimmer kostet rund 230 Mark.
König von Ungarn. Stilvolles altes Haus im Zentrum mit Wintergarten (1010 Wien, Schulerstraße 10, Telefon 52 65 20). Doppelzimmer rund 200 Mark.
Cinderella. Modernes Hotel in einem alten Haus (1010 Wien, Göllsdorfgasse 4, Telefon 66 31 40). Doppelzimmer gibt es ab rund 140 Mark.
Hotel Wandl. Nahe Stephansdom gelegen. Glasüberdachte Höfe, in denen das Frühstück serviert wird (1010 Wien, Petersplatz 9, Telefon 63 63 17). Doppelzimmer rund 120 Mark.
Pension Alt-Wien. Zentral gelegen. Sehr persönlich geführte, gemütliche Pension (1010 Wien, Spiegelgasse 6, Telefon 52 21 88). Doppelzimmer rund 57 Mark.

schnauzbart – dem Plastikdouble des Poeten Peter Altenberg. Im Hof des barocken Palais Kinsky (Freyung 4) waren früher Stallungen und Remisen untergebracht. In den mit Marmor ausgelegten Boxen – noch heute hängen dort die Namensschilder der Fürstlich Kinskyschen Pferde – kann man sich den Kopf waschen lassen. Christa Koukol hat hier ihren Frisiersalon eingerichtet. Auch das benachbarte Caférestaurant nützt die Boxen, als Logenplatz mit Blick auf Garten, Boutiquen und Antiquitätenläden, alles vom Feinsten.
Nicht weit von der Kärntner Straße, in der Weihburggasse 16, hat die Buchhändlerin Veronika Aichinger im Hof ihres Barockhauses Räume für Kunsthandwerker, für Lesungen und Feste geschaffen. Ihr Buch- und Kuriositätenladen ist längst zu einem gut besuchten Treffpunkt der Bücherwürmer, Schreiber, Stöberer geworden.
Neben den Höfen spielen Märkte eine wichtige Rolle im wienerischen Alltag. Jeden Samstag wird am Ende des Naschmarkts Flohmarkt abgehalten. Im Gewühle entdeckt man Urgroßmutters Spitzenwäsche und Großvaters Schellacks, röhrende Hirsche in Öl und Ansichtskarten aus der k. u. k. Zeit mit Urlaubsgrüßen in verblaßter Sütterlinschrift. Natürlich weiß ich, daß längst professionelle Händler den Flohmarkt beherrschen. Aber der Spaß am Gedränge und die leise Wehmut darüber, daß man vieles, was hier gehandelt wird, vielleicht erbte und nicht schätzte,

STRUWE & PARTNER



Mod. Waseka, Gr. 29–42, ab DM 125,–*

Mod. Weitmar, Gr. 29–46, ab DM 119,–*

Stiefelmode für sie:
Lässige Fashion-Boots mit gefüttertem Schaft und modischem Pfiff. Da fühlt sich der Fuß rundum wohl – warm verpackt und mit WMS-Paßformgarantie (deutsches Weiten-Maß-System).



Mod. Wadena, Gr. 29–41, ab DM 139,–*

Stiefelmode für ihn:
Robuste Action-Boots mit griffiger Profil-Sohle und sportlichen Klappverschlüssen. Die sind bequem wie alle elefanten Schuhe: Winterfest gefüttert und mit Paßformgarantie nach WMS.



Mod. Weilau, Gr. 29–46, ab DM 125,–*

elefanten

*Unverbindliche Preisempfehlung

Kabarett mit Gulaschduft

zieht mich immer wieder zum Naschmarkt. An jedem ersten Wochenende im Monat wandere ich durch den Spittelbergmarkt hinter dem Volkstheater. In diesem revitalisierten Viertel zwischen Burg- und Siebensterngasse haben viele junge Kunsthandwerker ihre Ateliers. In der Fußgängerzone, zwischen Barock- und Biedermeierhäusern, verkaufen sie an den Ständen handgestrickte Pullover, geätzte Spiegel, Puppen, Masken und Schmuck. Auf dem Grill brutzeln Bratwürste und Lammkoteletts, aus dem Bio-Laden kommt der Duft von Kräutern und Naturseife. Drehorgelmusik weht manchmal durch die Gassen, ein Bänkelsänger hebt an zur großen Moritat. Der Zetteldichter Helmuth Seethaler spannt Klebstreifen quer über die Gasse und heftet daran Papierfetzen mit seinen Gedichten. Manchmal sind sie traurig. „Anstatt Dir meine Zettel zu geben, wäre es sinnvoller, sie in den Ofen zu werfen. Er antwortet mir wenigstens mit ein paar Sekunden Wärme."

Im Sommer spielt hier im Freien das Jura-Soyfer-Theater, eine engagierte Truppe, die österreichische Literatur der zwanziger, dreißiger und vierziger Jahre aufführt.

Wiens Theater, nicht nur die großen, bekannten, haben immer ein volles Haus. In der Vorstadt hat ein junges Publikum die uralte Kombination von Varieté und Kabarett mit Gulaschduft wiederentdeckt. Die Pantomimen des Serapionstheaters (Wallsteinplatz 6) erwekken in ihren geheimnisvollen Kostümen seltsame Traumvisionen voll Angst und Lachen. Naiv und handfest ist das Stegreiftheater der Karoline Tschauner (Maroltingergasse 43). Unter Obstbäumen eines Vorstadtgartens spielen Laien ohne festgelegten Text volkstümliche Komödien und Melodramen. Köstliche musikalische Parodien berühmter Klassiker und Alt-Wiener Singspiele bietet ein junges Ensemble in der Wiener Kammeroper (Drachengasse 1).

Und um jeden Beisel- oder Heurigentisch entstehen Kammerspiele und Minidramen, Oper oder Kabarett. Für mich ist der doppelte Boden wienerischen Wesens, der sich dabei auftut, mindestens so interessant wie der doppelte Boden der Stadt.

Essen in Wien

Glacisbeisel, im Messepalast, 1070 Wien, Messeplatz 1. Nicht leicht zu finden: im zweiten Hof der einstigen Winterreitschule, mit Sommergarten.
Pfudl, 1010 Wien, Bäckerstraße 22. Uriges Wirtshaus mit Mailberger Wein und frisch zubereiteten Wiener Spezialitäten.
Pronto, 1010 Wien, Spiegelgasse 2, Stehbeisel mit italienischen Imbissen und Weinen, ein „In-Lokal". (Sonntag Ruhetag)
Jazz-Gitti, 1010 Wien, Seilerstätte 3 a. Jazzlokal, in dem man gut und einfach essen kann. Hauptattraktion ist die kugelrunde, lustige und resolute Wirtin.
Kulisse, 1170 Wien, Rosensteingasse 39. Beisel mit Theater und Kabarettprogramm, Popmusikern und Wiener Liedermachern.
Metropol, 1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 55. Varieté, Konzertsaal, Theater und einfaches Beisel mit hübschem Garten.



Die neue Camelia. Denn nichts geht über den sicheren Sitz

Eine Binde muß richtig sitzen. Deshalb sind die neuen Camelia-Binden nicht nur formstabiler. Sie haben vor allem eine extra breite Haftfläche. Damit so gut wie nichts knautscht oder verrutscht.



Die breite Camelia-Haftfläche für den perfekten Sitz. Bei jeder neuen Camelia.

Das erspart Ihnen manch unangenehme Überraschung. Sie können sich frei und natürlich bewegen. Für welche Camelia Sie sich auch entscheiden.

Nr. 1 **Slipeinlage.** Sie ist klein, unauffällig und doch ein zuverlässig sitzender Wäscheschutz, mit dem Sie sich immer frisch und gepflegt fühlen. Auch wenn es zwischen den Tagen hin und wieder zu ganz natürlichen Absonderungen kommt. Wenn Ihr Zyklus nicht ganz regelmäßig ist. Oder an den Tagen als ideale Ergänzung zum Tampon.

Nr. 2 **Für die ausklingenden Tage.** Sie ist speziell für die ausklingenden Tage, wenn eine normale Binde zu lang und zu dick ist. Sie ist kaum zu spüren, selbst unter engen Hosen nicht zu sehen. Und durch die extra breite Haftfläche kann auch bei viel Bewegung nichts passieren.

Nr. 3 **Für die normale bis schwächere Blutung.** Sie ist dünner, als Sie es bisher von einer Camelia gewohnt waren. Und doch sicher genug für die ersten Tage bei normaler bis schwächerer Blutung – z.B. für Frauen, die die Pille nehmen. Denn ihre extra breite Haftfläche sorgt immer für einwandfreien Sitz.

Nr. 4 **Für die stärkere Blutung.** Sie ist so dick, wie Sie es bisher von Camelia kannten. Denn sie ist für die ersten Tage oder für Frauen, die eine stärkere Blutung haben. Durch ihre extra breite Haftfläche brauchen Sie aber trotzdem nicht auf Bewegungsfreiheit zu verzichten.

Nr. 5 **Für die Nacht.** Sie ist dicker und länger als normale Binden. Sie gibt Ihnen zusätzliche Sicherheit beim Liegen – weil sie auch dort das Blut aufnimmt, wo eine normale Binde nicht lang genug ist. Vor allem aber sitzt sie sicher, dank der extra breiten Haftfläche. Eine ganze Nacht lang.



Neu – Camelia. Sich frei und sicher fühlen

DER BESTE GASHERD IS



Der Schalter für die konventionelle Unterhitze bis 275°C.

Es ist soweit: Endlich können Sie auch mit Gas alle Errungenschaften der modernen Technik auskosten, die bisher dem Elektroherd vorbehalten waren. Dank dem neuen freistehenden Gas-DUO-Herd von Neff. Denn er bietet sowohl die konventionelle Unterhitze als auch die umwälzende circotherm Technik, die einzige für Gas patentierte Heißluft-Technik. Und zwar als voneinander völlig unabhängige Systeme mit zwei separaten Schaltern. Das heißt also, kein verwirrendes Dazu- oder Wegschalten, sondern einfach ein- und ausschalten. Entweder die konventionelle Unterhitze bis 275°C oder den Heißluftwirbel, der schon bei 190°C die höchsten Leistungen bringt.

Und damit Zeit, Energie und Arbeit spart.

Aber unser neuer Gas-Herd hat noch mehr zu bieten.

Zum Beispiel Sicherheit: Vier an den Kochstellen und zwei im Backofen angebrachte Thermoelemente verhindern, daß Gas ausströmen kann, wenn die Flamme erlischt.

T ZWEI GASHERDE.



HILDMANN, SIMON, REMPEN & SCHMITZ/SMS

Der Schalter für die circotherm Heißluft-technik, die schon bei 190°C die höchsten Leistungen bringt.

Und durch verbesserte Beobachtungsöffnungen an beiden Seiten des Backofens läßt sich die Funktion des Brenners noch besser überwachen.

Herde wie diesen gibt es nur bei Neff. Denn wenn es um Gas-Küchentechnik geht, waren wir schon immer ein paar Schritte voraus.

Sehen Sie sich den Gas-DUO-Herd doch mal an. Jeder gute Fachhändler hat ihn.

Und wenn Sie mehr über unsere Geräte wissen möchten, schreiben Sie uns bitte:

Neff GmbH, Postfach 1420, 7518 Bretten.

Neff Haushaltgeräte Vertriebsgesellschaft mbH, Fröbelgasse 16, 1160 Wien.



Neff Gas-DUO-Herd, auch in Goldbraun.

NEFF

Neue Hoffnung für Schlaflose

- ***Schlafstoffe, die der Körper selber macht***
- ***Übungsprogramme zum Schlafenlernen***
- ***Naturheilmittel ohne Nebenwirkungen***
- ***Psychologische Tricks zum Abschalten***

Gut geschlafen? Mindestens 18 Prozent aller Menschen, die im Sprechzimmer eines Allgemeinarztes erscheinen, können diese Frage nur mit einem brummigen Nein beantworten. Fünfeinhalbmillionenmal pro Jahr diagnostizieren deutsche Ärzte eine Schlafstörung, in fast Dreiviertel aller Fälle bei Frauen.
Schlafstörungen gehören heute zu den häufigsten Problemen streßgeschädigter Menschen der westlichen Welt. In den USA gibt es seit mehr als zehn Jahren besondere Schlafkliniken. Dort werden Menschen mit Schlafstörungen medizinisch und psychologisch betreut und zu gesundem Schlaf zurückgeführt. Hier gibt es – abgesehen von einer Beratungsstelle in München – solche Zentren noch nicht. Dabei hätten wir sie auch nötig: Rund 300 Millionen Mark geben Deutsche jährlich für Schlafmittel aus, obwohl längst klar ist, daß diese Medikamente auf die Dauer alles nur verschlimmern.
Wirksame und dennoch nebenwirkungsfreie Hilfe bringt wahrscheinlich erst die weitere Erforschung der Frage: Wie entsteht eigentlich Schlaf?
Zwei sehr unterschiedliche Wege zum Schlaf hatte bereits 1916 der österreichische Neurologe Konstantin Freiherr von Economo entdeckt: Äußere Einflüsse wie Dunkelheit können zum Schlafen reizen. Das nannte er „Hirnschlaf". Und körpereigene Vorgänge können das auch. So schlafen Hunde nach einer Blutübertragung müder Artgenossen prompt ein. Das nannte er „Körperschlaf". Irgendein Ermüdungsstoff mußte da im Spiel sein.
Der weitblickende Mann hat prinzipiell recht bekommen: Schlafen, insbesondere das Einschlafen, hat viel mit äußeren Reizen und Reflexen zu tun, die erlernbar sind. Ebenso wie Kleinkinder brauchen viele Erwachsene ein richtiggehendes Schlafritual.

Was den natürlichen Schlaf stört

Auch der von Economo vorausgesagte müdemachende Körperstoff wurde inzwischen ermittelt. Es handelt sich – neben vielen anderen Botenstoffen – vor allem um das Gewebshormon Serotonin, das aus dem Eiweißstoff Tryptophan gebildet wird, der in Milch und Käse steckt. Zur Schlafenszeit sammelt sich Serotonin vermehrt in den Hirnbereichen, die das Großhirn vor Reizen von außen abschirmen können: Der Mensch kann ausruhen.
Werden diese und noch andere vielfach miteinander verflochteten Regelkreise gestört, stellen sich Schlafstörungen ein: Schichtarbeiter müssen erst lernen, auf veränderte Einschlafzeiten mit Müdigkeit zu reagieren; Flugreisen durch Zeitzonen bringen den biologischen Rhythmus durcheinander; starke Gefühle – Freude oder Ärger – können das Abschalten verhindern, so daß man sich (und die Probleme des Tages) unruhig hin- und herwälzt.
Zahlreiche Krankheiten verursachen Schlafstörungen: Herz-Kreislauf-Störungen, Atembeschwerden, Muskel- und Skeletterkrankungen, Nieren- oder Leberleiden, Zuckerkrankheit, Schilddrüsen-Überfunktion zum Beispiel. Wer länger als zwei Wochen hintereinander ausgesprochen schlecht schläft (ohne besonderes Streßereignis), sollte deshalb besser zum Arzt gehen.
Schwere Schlafstörungen sind oft das wichtigste Erkennungszeichen einer verdeckten Depression. Paradoxerweise kann solchen Menschen vielfach mit Schlafentzug geholfen werden: Neurologen nehmen heute an, daß Depressionen und eine aus dem Takt geratene Regulierung des Schlafzentrums im Gehirn zusammenhängen. Schon nach einer schlaflosen – beispielsweise mit Diskussionen verbrachten – Nacht kann es depressiven Menschen für Tage sehr viel besser gehen. ▸



Wenn aus frischen Erdbeeren frische Heidelbeeren werden.

Immer mehr Leute, die schreiben oder zeichnen, haben sie griffbereit: Die kleine Flasche Tipp-Ex Fluid – der große Helfer bei Schreibfehlern und kleinen Ausrutschern. Ein Mißverständnis, einmal nicht richtig zugehört – ein falsches Wort, ein falscher Strich. Macht nichts. Schwamm drüber, d.h., natürlich Tipp-Ex Fluid drüber. …denn Fehler sind mänschlich.

Die Nr. 1 auf der ganzen Welt

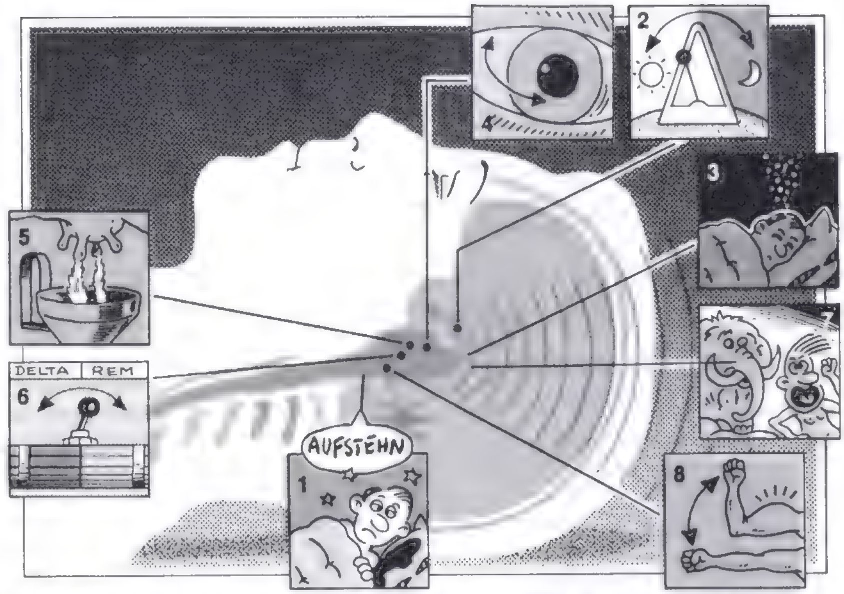
25 Jahre

Tipp-Ex



T.C.R. 15/2

Der Stoff, aus dem der Schlaf entsteht



Müdigkeit und Wachheit reguliert ein längliches Geflecht von Nervenzellen im Hirnstamm (1). Den Rhythmus dafür geben Zwischenhirn und Hirnanhangdrüse (2). Außerdem spielt vermutlich ein Schlafstoff dabei eine Rolle, der tags angesammelt, nachts abgebaut wird (3). Zwei Zentren steuern die unterschiedlichen Schlaftypen – das eine den REM-Schlaf, der unter Augenrollen abläuft (4), das andere den erholsamen Delta-Schlaf (5). Dieser Delta-Schlaf wird von Serotonin angeregt, einem Stoff, der mit dem in Milch vorhandenen Tryptophan verwandt ist. Ein drittes Zentrum regelt den Wechsel von einem Schlaftyp zum anderen (6). Elektrische Wellen (7), die vom REM-Zentrum ausgehen, geben den Anstoß für Träume. In der Traumphase sind zum Schutz des Schläfers die Befehlswege zu den Muskeln ausgeschaltet (8).

Zeichnung: Wolfgang Nowacki

Schließlich können bestimmte Medikamente Schlafstörungen erzeugen: Zum Beispiel Asthmamittel, die Ephedrin oder Theophyllin enthalten (das sind „Weckamine"), Medikamente gegen Krampfleiden, Hormone und Kortison sowie antriebssteigernde Medikamente gegen Depressionen. Ein Wechsel des Medikaments kann hier oft schon Abhilfe schaffen.
Der schnelle Griff zur Schlaftablette ist in all diesen Fällen grundsätzlich das falscheste, was man überhaupt tun kann. Man handelt sich nicht nur Nebenwirkungen ein. Die Medikamente stören den natürlichen Ablauf des Schlafs, verhindern die Erholung und verschlimmern unweigerlich die Schlafstörungen noch weiter.

Üben Sie Ihr persönliches Ritual ein!

Was aber ist richtig? Auf jeden Fall alles, was das natürliche Zustandekommen von Schlaf fördert:
Beim Einschlafen helfen die Vorschläge der beiden amerikanischen Schlaftherapeutinnen Alice K. Schwartz und Norma S. Aaron:

- Machen Sie eine Liste aller Dinge, die Sie gewohnheitsgemäß vor dem Schlafengehen tun (Frühstücksgeschirr herrichten, auskleiden, waschen, Zähne putzen). Machen Sie aus der Gewohnheit eine feste Regel!
- Fernseher mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausschalten.
- Allabendlich gezielt für Schlafhygiene sorgen: Fenster öffnen, Bett aufschütteln, Heizung herunterschalten, ein paar Gymnastikübungen (radfahren und Füße kreisen) machen; Rauchutensilien aus dem Schlafraum bringen.
- Alltagsprobleme durch gezieltes Denken an ganz uninteressante Dinge beiseite drängen – etwa Schäfchenzählen, in einer anderen Sprache bis hundert zählen.
- Nach dem Lichtausknipsen mit Übungen des autogenen Trainings entspannen (erlernbar in Kursen, die von Volkshochschulen, Frauengesundheitszentren und Therapeuten angeboten werden).

Nutzen Sie die Naturheilkunde!

Diese seit langem bewährten Maßnahmen zielen vor allem auf eine schnelle Entspannung und Beruhigung, eignen sich deshalb bei Einschlaf- und bei Durchschlafstörungen:

- Arm- und Fußbäder mit kaltem oder warmem Wasser oder als Wechselbäder beruhigen. Nach dem Abtrocknen Arme und Beine immer in Richtung Herz bürsten.
- Ähnlich wirken nasse Socken, eine praktische Form des Fußwickels: Baumwollsocken in kaltes Wasser tauchen, auswringen, anziehen und dicke, trockene Socken darüberziehen.
- „Zimmerluftbad" heißt das gezielt zwecklose Umhergehen im Zimmer. Zwei bis drei Minuten lang, barfuß und im Schlafanzug. Die Rückkehr ins noch angewärmte Bett macht dann ruhig.
- Mit der Daumenspitze der Hand auf die Fingerkuppen zu drücken, wirkt entspannend. Diese in der chinesischen Heilkunde seit langem anerkannten Akupressurpunkte werden übrigens unbewußt beim Fingertrommeln auf einer Tischplatte genutzt. Weitere Akupressurpunkte gibt es am Fuß, innen unter dem Knöchel. Zehn Minuten lang mit den Fingerspitzen drücken.
- Eine leichte Atemübung zum Einschlafen: Mit einem summenden Ton ausatmen, dann durch die Nase so tief einatmen, daß sich der Bauch deutlich wölbt. Zehn bis zwanzig Atemzüge, dann normal weiteratmen, eventuell nach einer Weile wiederholen. ▶

Schreiben Sie uns bitte, welche Schlafrezepte Ihnen helfen. Vor allem, wenn sie auch anderen Brigitte-Leserinnen nutzen könnten!

Vergessen ist lebenswichtig

Schlaf ist keineswegs „der kleine Bruder des Todes": Anders als bei einer Ohnmacht, in der viele Hirnfunktionen praktisch ausfallen, ist das Hirn gerade im Schlaf besonders rege. Vor allem die Hirnteile, die für das Gedächtnis verantwortlich sind: Ohne das Gedächtnis hätten wir keine Träume.
Im Traum werden Informationen, die das Hirn während des Tages aufgenommen, mit bestimmten Gefühlen verknüpft und schließlich eingespeichert hat, noch einmal hervorgeholt.
In unseren eigenartigen, oft unlogischen Träumen sortiert das Gehirn die Vielfalt der täglich einstürmenden Außenreize in wichtige und unwichtige, damit es die unwichtigen ganz schnell wieder verabschieden, vergessen kann. Denn nicht nur das Lernen, auch das Vergessen ist als Hirnhygiene für den Menschen überlebenswichtig und muß immer wieder „geleistet" werden. Der Erfolg: Nur rund ein Prozent all der Sinneseindrücke, die wir tagtäglich empfangen, bleiben im Langzeitgedächtnis tatsächlich abrufbar hängen.



Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,5 mg Nikotin und 9 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN)

Ein Schwips weckt Schläfer mitten in der Nacht

● Die klassischen Schlafmittel (allen voran die Barbiturate) bescheren einen sehr ungesunden Schlaf: Sie narkotisieren das zentrale Nervensystem und unterdrücken dabei die Traumphasen. Folge: Unausgeschlafenheit, Benommenheit, Katergefühl. Die größte Gefahr solcher narkotisierenden Einschlafhilfen ist die Sucht. Man braucht nach einiger Zeit immer mehr davon, um überhaupt noch eine Wirkung zu bemerken. Der Effekt kann sich sogar so umkehren, daß Schlafmittelsüchtige fast gar keinen Schlaf mehr finden. Dann hilft allein: langsam aber konsequent mit den Tabletten aufhören!

Hände weg von Schlafmitteln!

● Auf andere Weise gefährlich sind die Tranquilizer, die als Wirkstoff Benzodiazepin oder ähnliche Substanzen enthalten: Sie dämpfen Überregung und Angstgefühle, die häufigsten Gründe für Einschlafschwierigkeiten. Sie verringern zwar die Tiefschlafphase, haben aber weniger Einfluß auf die Traumphasen und machen erst nach längerem Gebrauch süchtig oder stark abhängig. Grundsatz: immer für einen bestimmten, kurzen Zeitraum diese Medikamente nehmen, auch wenn der Arzt das nicht so eng sieht. Und wenn, dann sollte es eine möglichst kurze Halbwertzeit haben – das ist der Zeitraum, in dem das Medikament im Körper abgebaut wird. Je rascher dies geschieht, desto kleiner sind die möglichen Gesundheitsrisiken.

● Alkohol ist kein guter Schlaftrunk. Wer sich nur selten einmal ein Glas Bier genehmigt, darf auf die schlaffördernde Wirkung des Hopfens vertrauen. Hopfen und Malz sind jedoch bei denen verloren, die täglich so viel Alkohol trinken, daß sich ein leichter Schwips anbahnt: Das macht unruhig, fördert Alpträume und Atembeschwerden während des Schlafs, führt zu vorzeitigem Erwachen. Die böse Wirkung von Alkohol und Medikament vervielfacht sich, wenn man Alkohol mit Schlaf- oder Beruhigungstabletten kombiniert.

● Hilfreich und dennoch unschädlich sind Tees aus Kräutern, die der Heilpraktiker Gerhard Leibold als Ein- und Durchschlafhilfen empfiehlt: Mistel normalisiert den Spannungszustand des vegetativen Nervensystems; Lavendel löst körperliche und seelische Verkrampfungen; Melisse ist gut bei Nervosität und schlafstörenden Verdauungsbeschwerden; Johanniskraut hilft gegen nervöse Erschöpfung und Depressivität. Die Wirkung von Melisse ist neuerdings vom Bundesgesundheitsamt wissenschaftlich bestätigt.

● Auch die Wirkung von Baldrian als

Schlaflosigkeit ist auch eine Altersfrage

Das Lebensalter bestimmt die benötigte Schlafmenge. Deshalb glauben viele Menschen zu Unrecht, sie litten unter Schlaflosigkeit: Wer rund ein Drittel seines Erwachsenenlebens im Bett verbracht hat, kann sich oft nur schwer daran gewöhnen, daß der Organismus mit der Zeit ständig weniger Schlaf braucht: 19–30jährige siebeneinhalb Stunden, 33–45jährige sieben, 50–70jährige sechs und über 70jährige fünf Stunden – natürlich immer durchschnittlich!

Fortsetzung von Seite 134

Fortsetzung auf Seite 155

Fortsetzung von Seite 154

Schönheitsfarmen

Schönheitsfarm am Rande der Voreifel, ein komfortables Haus zum Wohlfühlen, herrliche Wald/Hanglage, bietet individuelle Betreuung, Ganzkörper-Kosmetik, alle wichtigen Massagen, gezielte Regenerations-, Fitness-, Diät-Kuren, Sauna, Sonnenbank, Tennisplatz, Whirl-Pool. Prospekt anfordern. Landhaus Reyer, Postfach 31 48, 5353 Mechernich/Kommern, Tel. (0 24 43) 40 71

SCHÖNHEITSFARM „PFÄLZER HOF". Für junge und junggebliebene, unkomplizierte Leute. Jazzkneipe mit Speisekarte im Haus. Jede Woche Live-Auftritte. Tel. (0 60 32) 3 20 07, Am Marktplatz, 6350 Bad Nauheim, Nähe Frankfurt

SCHÖNHEITSFARM IM LAHNTAL, gezielte Regenerations-Fitness-Straffungs-Cellulite- und Schlankheits-/Diätkuren. Hay'sche Trennkost. Ganzheitskosmetik, med. Bäder, Whirlpool, alle wichtigen Massagen, Trimmraum mit den modernsten Geräten, Sauna, Sonnenstudio, große Sonnenterrasse. Bitte Farbprospekt anfordern. Sybille Collet, 5421 Fachbach/Bad Ems, Tel. (0 26 03) 1 30 77

SCHÖNHEITSFARM im Liesertal, gezielte individuelle Behandlung aller Ihrer Problemzonen – Akne – Narben – Cellulite. Zellkuren, Reduktionskost, Sauna, Gymnastik, Molketrinkkuren, ruhiges Haus. Eva-Maria Edringer, Im Webersgarten 16, 5551 Noviand bei Bernkastel, Tel. (0 65 35) 74 77 – Farbprospekt kostenlos

Schönheitsfarm Ries, Bad Schönborn, südlich Heidelberg **und im Kurparkhotel Bad Dürkheim**/Weinstraße (0 63 22) 6 53 98. Einmalig in der Kosmetik, dermoplastische Aktivmethode JEANNE PIAUBERT v. Lancôme. Intensiv- u. indiv. Kurbehandlung, Straffen von Gesicht, Körper, Busen, Oberschenkel. Bekämpfung von Fettpölsterchen, Schwangerschaftsstreifen, langfristige Wirkung. **Auch WOCHENEND-SCHÖNHEITSKUREN,** Diätplan, Thermalbad, Sauna, Sonnenbank, Casino. Prospekt: Mozartweg 8, 7525 Bad Schönborn. Weitere Anwendungen mit Germaine Monteil

Die kleine, reizvolle Beauty-Farm im Odenwald. Zum Erholen – Abnehmen. Individuelle, perfekte Körperpflege für die anspruchsvolle Dame. Prospekt: Schönheitsfarm Anita Vake, 6145 Seidenbuch, Tel. (0 62 55) 7 95

Schönheitsfarm „Cornelia" mit Landhaus Cornelia (herrliche Wald-Hanglage). Schlankheits- und Schönheitskuren ohne zu fasten. Edle Reduktionsdiät, Ganzheits-Kosmetik! Kuren Sie bei uns „. . . und lassen Seele und Beine baumeln!" Postfach 11 05, 2106 Luftkurort Bendestorf (nördliche Lüneburger Heide), Tel.: (0 41 83) 60 11–60 14

Beauty- und Fitneßpark, für Damen und Herren im **Alpenhotel Denninglehen,** Berchtesgaden. Das besondere Hotel für den Kur- oder Nur-Urlauber. **Neu: Laser Kosmetik.** Kostenlosen Prospekt anfordern! **Telefon (0 86 52) 50 85, Berchtesgaden/Oberau**

SCHÖNHEITSKUREN. Erholung im Neckartal. Ganzheitskosmetik, Cellulitebehandlung, Reduktionsdiät, Heilfasten. Haus Neckarhalde 18, 6930 Eberbach, Nähe Heidelberg (0 62 71) 23 86

Verschiedenes

Seide, Seide-Wolle, Baumwoll-Leinen, „Die Schlinge", K. Hass, Weststr. 16, 4900 Herford. Muster u. Preisliste gegen DM 2,– in Briefmarken

Schönes aus der Natur: Kräuter, Öle, Pflanzenfarben, Wolle, Seide, Holzspielzeug, Kristalle und Edelsteine . . . Katalog 0,80 DM Rückporto. Stichwort Brigitte. Zaunkönig Naturwaren, Im Pählen 6a, 4700 Hamm 1

Jeden STRICKWUNSCH erledigen wir für Sie. Die Originalwollen sind vorhanden. Strickstudio, Merianstr. 3, 7800 Freiburg, Tel. (07 61) 2 21 33

Von Wand zu Wand baumit – Regale – Schrankwände passend für jeden Raum. Prospekt kostenlos bei baumit, Postf. 11 24, 2807 Achim 38

Fortsetzung auf Seite 157

Der Schlafstoff ist bekannt, aber noch nicht zu kaufen

Beruhigungsmittel hat inzwischen den Segen der Wissenschaft: Die Wirkstoffe (ätherische Öle, Valepotriate und Alkaloide) schirmen im Gefühlszentrum des Gehirns streßgeplagte Menschen seelisch ab und machen sie gelassener, aber nicht süchtig. Sie sind in Baldrian-Kapseln, aber nur noch zum Teil in Baldrian-Tinktur enthalten.

● Ebenfalls wissenschaftlich untermauert wurde in jüngster Zeit die schlafördernde Wirkung der wildwachsenden Passionsblume (Passiflora incarnata): Vier verschiedene Wirkstoffe entdeckten Biochemiker in der Pflanze, deren natürliche Kombination offenbar für guten Schlaf sorgt: Sie wirken im Gehirn an den gleichen Stellen wie die Psychopharmaka aus der Gruppe der Benzodiazepine, dämpfen also auch das zentrale Nervensystem. Aber die Passionsblumen-Präparate (Dragees mit Zusätzen von Baldrian, Hopfen und Weißdorn) machen weder abhängig noch gar süchtig.

Inzwischen versucht auch die pharmakologische Schlafforschung möglichst natürliche Mittel gegen Schlafstörungen zu finden. Zwei künstlich hergestellte, aber der Natur abgeschaute Substanzen scheinen nach bisherigen Erkenntnissen einen ganz normalen Schlaf zu bescheren, ohne daß es unliebsame Nebenwirkungen gibt: L-Tryptophan sowie ein Eiweißstoff, der noch nicht auf dem Markt erhältlich ist und von Biochemikern bislang DSIP genannt wird: deltaschlafinduzierendes Peptid. DSIP ruft im Gehirn die (im gesunden Schlaf auftretenden) langsamen Deltawellen hervor; sie zeigen tiefe Entspannung und Abschirmung vor Außenreizen an.

DSIP sorgte (auch bei chronisch Schlafgestörten) für rasches Ein- und gutes Durchschlafen, ohne die Traumphasen zu beeinträchtigen. Bis dieser Stoff als Medikament zur Verfügung steht, werden aber noch Jahre vergehen.

Besser erforscht ist L-Tryptophan, ein künstlich hergestellter Eiweißstoff, der sich nicht vom natürlichen Tryptophan in der Nahrung (z. B. Milch) unterscheidet: Er wird im Gehirn zum Gewebshormon Serotonin umgewandelt. Das Serotonin dient dann als Übermittler von Schlafbefehlen.

L-Tryptophan gibt es als Medikament, es steckt aber auch in dem Happen, der seit jeher abends „den Magen schließen“ soll: Käse ist besonders reich an Tryptophan.

Margaret Minker

Mehr wissen – besser schlafen

In diesen Büchern finden Sie Wissenswertes über gesundes Schlafen und Träumen:

Alice K. Schwartz, Norma S. Aaron: Schlaflosigkeit überwinden. Wege zum gesunden Schlaf. Ehrenwirth Verlag, 19,80 Mark.

Gerhard Leibold: Guter Schlaf – gute Nerven. Vorbeugen und behandeln mit natürlichen Mitteln. Humboldt-Taschenbuchverlag, 128 Seiten, 4,80 Mark.

Ann Faraday: Deine Träume – Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Fischer Taschenbuch Verlag, 8,80 Mark.

Alexander Borbely: Das Geheimnis des Schlafs. Deutsche Verlagsanstalt, 29,80 Mark.

Rosalind D. Cartwright: Schlafen und Träumen. Eine Einführung in die experimentelle Schlafforschung. Kindler Verlag, 9,80 Mark.

Prof. Dr. med. Dietrich Langen, Sprechstunde Schlafstörungen. Gräfe und Unzer Verlag, 18,50 Mark.

Dieter E. Zimmer: Wenn wir schlafen und träumen, Kösel, 29,80 Mark.

Fortsetzung von Seite 155

Fortsetzung auf Seite 168


SCHÖNER
WOHNEN
Ideen, die auf Ideen bringen.



SUPERSCHÖN, WIE HOLZ UND STOFF ZUSAMMEN GEH'N."
SCHÖNER WOHNEN
Helle und dunkle, rustikale und elegante Möbel ergänzen sich fantastisch mit farbenprächtigen oder fein dezenten Vorhang- und Polsterstoffen, Teppichen und Tapeten. Wir zeigen auf 22 Seiten eine Fülle von Möglichkeiten und Variationen.
AUSSERDEM: NEUE STOFFE
Aufregend schön in tollen Farben. Für Gardinen, Vorhänge, Tisch- und Bettdecken.
TISCHLEUCHTEN
Ganz hell im Schaufenster: 34 moderne Lampen, eine schöner als die andere!
WELCOME HOME COMPUTER
Was der neue Hausfreund kann und wie man ihn am besten unterbringt.
BAU-JOURNAL TOTAL
Auf 70 Seiten! Alle Materialien, mit denen man bauen kann, gezeigt jeweils an einem beispielhaften Haus, dazu eine umfassende Materialkunde. Außerdem Fertighäuser der Luxusklasse: 30 im Vergleich.
PROMINENT!!
Italiens Designer Achille Castiglioni, seine Wiener Ausstellung und seine bedeutendsten Stücke. Besuch bei Wolf Uecker, das Landleben des Kunstsammlers und Kochkünstlers.

Geldspielautomaten, Roulette, Lotto – für diese und andere Glücksspiele geben die Deutschen weit über zehn Milliarden Mark im Jahr aus. Eine gefährliche Sache, sie kann nämlich süchtig machen. Erstmals erzählen Spielerinnen und Spieler von ihrer Krankheit – in einem Brigitte-Buch, das jetzt erscheint. Auch Angehörige, die schwer unter den materiellen und seelischen Folgen des Glücksspiels zu leiden haben, kommen zu Wort. Was sie zu sagen haben, lesen Sie hier.



Foto: G. Barnick

„Die Spielsucht ruiniert uns alle"

Brigitte diskutierte mit diesen fünf Frauen. Ihre Namen sind geändert.

Eva-Maria, 45, Pflegerin in einem Altersheim. Verheiratet mit Olaf, 46, Ingenieur, der an Automaten und in Casinos spielt. Ihr Sohn ist 13.

Monika, 40, Abteilungsleiterin in einem Kaufhaus. Ihr Mann, Karl, 32, Techniker, spielt seit 13 Jahren in Spielclubs und Casinos. Monika hat eine Tochter (16) aus erster Ehe.

Henriette, 35, Organisatorin in der EDV-Abteilung einer Supermarkt-Kette. Ihre Freundin Gudrun, 32, Buchhalterin – zur Zeit arbeitslos –, spielt seit elf Jahren in Casinos, Automatenhallen und in Hinterstuben.

Irmgard, 23, Studentin. Befreundet mit Hans-Joachim, 30, der sein Studium abgebrochen hat und seit 14 Jahren an Automaten spielt.

Renate, 21, Krankenschwester. War befreundet mit Bernhard, 27, Erzieher, der seit sieben Jahren Automatenspieler ist. Hat sich vor zwei Monaten von ihm getrennt.

Gesprächsleitung:
Hildegard Bode und Ulla Fröhling

Frage: Wann wurde euch bewußt, daß eure Angehörigen oder Freunde süchtige Spieler sind?

Eva-Maria: Ich habe erst vor zwei Jahren gemerkt, daß Olaf Spieler ist, obwohl er seit sechs, sieben Jahren, genau kann er das nicht sagen, spielt. Das kam so: Nach einem Umzug nahmen wir einen Kredit für neue Möbel auf, kamen aber damit nicht aus. Olaf sagte: „Laß uns doch noch was aufnehmen." Na, und von den 40 000 Mark habe ich nie was gesehen. Dann kriegte er sein Prämiensparen ausgezahlt, 8000 Mark. Ich weiß nicht warum, aber am nächsten Tag bin ich zur Bank gegangen. Das ganze Geld war weg. Da habe ich ihn zur Rede gestellt, und es kam raus, daß er spielt.

Monika: Mir hätte eigentlich schon früh klar sein müssen, daß das, was Karl tut, süchtig ist. Ich habe einen Bruder, der Alkoholiker ist, und meine Tochter hascht. Da habe ich mich immer sehr reingekniet. Trotzdem hatte ich bei Karl Scheuklappen. Seit neun Jahren leben wir zusammen, und ein- oder zweimal jedes Jahr kam ein großer Knall, wenn ich herausfand: Jetzt ist wieder alles Geld weg, und er steckt bis zum Hals in Schulden. Immer wieder habe ich die beglichen, in der Hoffnung, er berappelt sich. Aber eines Tages bin ich total ausgerastet. Ich habe ihn beschimpft, und ich glaube, ich habe ihn auch geschlagen. Jetzt ist Schluß, habe ich gesagt, ich will nicht mehr. Wenn du nichts dagegen tust, trennen wir uns. Ich zahle dir einen Psychiater, ich suche dir eine Selbsthilfegruppe, aber deine Schulden zahle ich nicht mehr. Ich glaube, daß diese harte Linie ganz wichtig war.

Henriette: Seit vier Jahren lebe ich mit Gudrun zusammen. Aber daß sie süchtig ist, ist mir erst seit einem Jahr bewußt. Ich wollte es wahrscheinlich gar nicht wissen. Dabei hatte sie selbst mich immer wieder gewarnt. Sie wolle nicht mit mir zusammenziehen, weil sie ziemlich verschuldet sei. Da dachte ich, sie sei spielen gegangen, um ihre drückenden Schulden zahlen zu können.

Irmgard: Ich bin seit drei Jahren mit Hans-Joachim befreundet, aber weil wir nicht zusammen wohnen, hat es gedauert, bis ich was merkte. Wir sind mal sechs Wochen verreist, in den ersten drei Wochen habe ich alles bezahlt. Als Hans-Joachim dran war, sein Geld rauszurücken, sagte er: „Mir muß die Brieftasche geklaut worden sein." Was wirklich dahintersteckte, merkte ich erst später. Da kam er völlig fertig bei mir an und erzählte zum erstenmal, er habe unheimlich viel Geld verspielt und 2000


Die Kühne-Mamsell:
„Alle Kürbisse sollten wie unsere sein: fein abgeschmeckt und zum Zuschrauben."
So mundgerecht wächst unser Kürbis auf manchem kalten Buffet. Ernten Sie schnell, bevor andere es tun.
Reifer Kürbis aus frischer Natur, ein Hauch von Ingwer und ganz viel Erfahrung!
Kühne
Kürbis
sonnengereift
330g Füllmenge · 344 kJoule – 82 kcal/100 g · Abtropfgew. 200g
KÜHNE KG HAMBURG · STAMMHAUS
aus frischer Natur
Kühne
Kühne - damit's besser schmeckt

Merz Spezial Dragées:



Unterstützen Sie die natürliche Erneuerung von Fingernägeln, Haut und Haaren.

Gesundes, kräftiges Haar wächst im Monat ungefähr 1 Zentimeter.

Dazu braucht es von innen her spezielle Aufbaustoffe.

Besonders *Vitamin A* und das *Biotin* in den Merz Spezial Dragées unterstützen die *biologischen Vorgänge,* die zum Erhalt einer kräftigen Haarstruktur beitragen.

So wächst das Haar immer wieder glänzend und kräftig nach und behält seine natürliche Schönheit.

Die Fingernägel wachsen ständig – im Monat etwa 3 Millimeter.

Brüchige, spröde oder zu weiche Nägel verraten oft Mangelerscheinungen des Organismus.

Besonders *Eisensalz* und *Calcium-Pantothenat* in Merz Spezial Dragées helfen, die *natürliche Struktur* der Fingernägel von innen her zu erhalten.

Die Nägel behalten so eine schöne, glatte Oberfläche und wachsen fest und elastisch nach.

Die Zellen der Haut erneuern sich ungefähr alle 4 Wochen.

Ganz besonders der *Vitamin -B- Komplex* und *Carotin* helfen, die Haut glatt und frisch zu erhalten.



Schönheit kann wachsen.

Merz Spezial Dragées. Vorbeugung gegen Schäden, die durch Mangel an wichtigen Vitalstoffen (z. B. Vitamine, Eisensalz) in Körper und Haut entstehen. Merz + Co. GmbH & Co., Frankfurt/M. Auch in Österreich, der Schweiz und Luxemburg erhältlich.

„Dann hat er das Sparschwein von unserem Jungen geknackt"

Mark Schulden. Das war eine Menge, denn er hatte nur 500 Mark im Monat zur Verfügung. Okay, habe ich gesagt, ich gebe dir das Geld, damit du das Konto ausgleichen kannst. Dann haben wir einen Vertrag über die Rückzahlung gemacht. Ich bin ziemlich sicher, daß du mich weiterhin belügen und betrügen wirst, habe ich ihm gesagt. Du hast mir das nur erzählt, weil du Geld brauchst. Aber mehr kriegst du nicht. Mir war sofort klar, daß Hans-Joachims Spielen eine Sucht ist.

Renate: Ob du nun getrennt wohnst oder nicht, ist egal, zuerst willst du das einfach nicht glauben. Bernhard und ich lebten mit einer Freundin in einer Wohngemeinschaft. Als das erste Mal Geld weg war, bin ich auch nicht auf die Idee gekommen, daß Bernhard das genommen haben könnte. Ich dachte, ich hätte es verloren. Ich konnte mir absolut nicht vorstellen, daß m e i n Freund mir Geld klaut. Ich war total bedrückt, als er mir erzählte, daß er das Geld verspielt hätte und daß er seit Jahren an Automaten spielt. Aber ich hab' nie gesagt, das finde ich ätzend. Ich habe alles geschluckt. Er konnte mich beklauen, konnte wiederkommen und hatte immer noch Essen, Trinken und ein Dach über dem Kopf. Und eine Umarmung konnte er auch immer noch kriegen.

Frage: Stimmt es, daß hinter dem Spielen alles andere in den Hintergrund tritt? Freundschaften, Interessen, Sexualität, Liebe?

Irmgard: Alles war ihm egal. Ich auch. Und ich war kaputt – Magen und alles mögliche. Es hat mich krank gemacht.

Henriette: Gudrun war völlig in sich gekehrt. Sie lag immer nur rum. Etwas hat mich besonders erschüttert. Damals wurde ich nachts öfter wach und fand sie angezogen in der Küche. „Mir geht es nicht gut, ich kann nicht schlafen", sagte sie. Später hat sie mir dann erzählt, daß sie auch nachts spielen gegangen ist, wenn ich schlief.

Eva-Maria: Olaf hat mal das Sparschwein von unserem Jungen geknackt, das ganze Geld rausgeholt, und er hat noch nicht mal versucht, dem Kind das zu erklären. Dann hat er meinen Schmuck versetzt, unsere Sparbücher und das von meinem Sohn geplündert. Ich glaube, Spieler sehen in dem Moment nur, wo kriege ich Geld her?

Frage: Und trotzdem hängst du an ihm?

Eva-Maria: Eigentlich paradox, nicht? Wenn man sich so überlegt, was die einem antun. Irgendwo hänge ich furchtbar an ihm. Wenn ich ihn immer wieder so hilflos sehe, wenn er alles verspielt hat, würde ich alles für ihn tun. Dann sind wir uns ganz nahe.

Irmgard: Vielleicht ist das ein typisches Frauendenken.

Monika: Manchmal habe ich auf dem Boden gelegen und geschrien, ganz allein. Diese Mischung, du möchtest ihn nicht verlieren, und du kannst so nicht weiterleben, war fürchterlich.

Renate: Mir ging es genauso. Ich hatte eine Abtreibung, Bernhard ging spielen in der Zeit. Und ich lag da, nicht? Zu jeder anderen Frau hätte ich gesagt: Verlaß den Typ bloß, das ist doch ein echter Macker. Aber mit mir selber habe ich solche Sachen machen lassen.

Als wir uns trennten, spürte ich das erste Mal seit langer Zeit so etwas wie Erleichterung: Ich kann jetzt zum Friseur gehen, kann den Führerschein machen, brauche nicht mehr zu teilen. Ich weiß, daß er wieder spielen gehen wird. Aber ich kann doch nichts dabei machen.

Irmgard: Es wäre auch schlimm, wenn du dich nur deshalb nicht von ihm trennen würdest.

Eva-Maria: Dann wäre sie genauso abhängig wie ich.

Frage: Einige Psychologen meinen, Spielen hätte nur seelische, keine körperlichen Folgen. Andere bestreiten das. Was habt ihr beobachtet?

Renate: Also Bernhard nimmt ständig ab. Er ist ein Strich in der Landschaft, weil er nichts mehr ißt. Er raucht und spielt und trinkt Kaffee.

Eva-Maria: Olaf ißt viel, raucht, trinkt sehr viel Kaffee, obwohl er weiß, er kann es nicht ab.

Monika: Daß Karl krank ist, das sieht man. Er hat Herzrhythmusstörungen, Herzflattern, hier ein Zipperlein, da ein Zipperlein. Er ist ja erst 32 Jahre alt.

Henriette: Auf mich wirken die alle hilflos. Ich habe immer das Gefühl, ich muß helfen. Fürchterlich.

Monika: Labil sind sie wohl alle. Und überhaupt nicht selbstbewußt. Deshalb ▶




SCHOLZ & FRIENDS
Die „Woher-hast-Du-den-denn"-Pullis sind da!
Die neuen nicole-Pullis: aus edlen, weichen Garnen – in Naturtönen.
Im aktuellen Tweed-Look.
Mit tollen, neuen Einstrickmustern.
Mit Effekt-Garnen: einfach zu stricken.
Im Sonderteil: Viele Ideen für die Wohnung.
nicole. Immer ein bißchen modischer.
JUNGE MODE
nicole
MIT ANLEITUNGEN & SCHNITTBOGEN
EXTRATEIL
HURRA!
Die neuen Winterpullis sind schon da: In tollen Mustern, edlen Garnen, hellen Naturfarben – super!

„Ich habe ihn ins Casino gezerrt, damit er sich sperren läßt"

geben sie wohl auch so viel an. Ich habe erst mit der Zeit gemerkt, daß all die Sachen, wo Karl schon überall war, und was er alles hatte – Hund, Auto, Geld –, gar nicht stimmten. Er wollte mich beeindrucken.

Henriette: Als ich Gudrun kennenlernte, machte sie das auch. Sie zeigte nie ihr wahres Gesicht, nie Schwächen.

Monika: Genau! Keine Schwächen zeigen! Nicht weinen, stark sein!

Eva-Maria: Ich weiß, daß Olaf in seinem Beruf wirklich gut ist. Aber er meint immer, die anderen können mehr als er. Nun hat man ihm gezeigt, daß er wirklich mehr kann, er ist befördert worden. Trotzdem ist er nicht zufrieden. Er meint, nun müsse er noch unheimlich viel mehr leisten als die anderen.

Frage: Was hat sich geändert, seitdem ihr und eure Partner in die Selbsthilfegruppe „Anonyme Spieler" geht?

Irmgard: Seitdem spielt Hans-Joachim nicht mehr, ist wesentlich ausgeglichener und nicht mehr so konfliktscheu.

Monika: Karl hat in der letzten Zeit auch nicht gespielt. Heute abend habe ich allerdings Bedenken. Er steht unter Spannung, weil wir uns gekabbelt haben. Und er hat nichts vor, das ist immer so ein Punkt, wenn es passieren könnte.

Henriette: Gudrun hat seit sieben Monaten nicht mehr gespielt. Ich habe auch keine Angst, daß sie heute Abend spielen geht. Ich glaube, daß sie selbst schon gut erkennt, wenn sie dieses gewisse Kribbeln kriegt.

Eva-Maria: Das kann ich von Olaf nicht sagen, der hat gerade vor einer Woche zwei Gehälter verspielt. Alles weg! Ich schätze, rund 6000 Mark.

Frage: Was habt ihr gegen die Folgen der Spielsucht unternommen?

Monika: Bevor wir heirateten, habe ich mich informiert: Könnte man auf mich zurückgreifen, wenn er Schulden macht? Nach dem Eherecht kann man nicht, aber trotzdem haben wir Gütertrennung.

Eva-Maria: Ich mache ganz winzige Schritte. Zum Beispiel habe ich einfach mein Gehalt nicht mehr auf das gemeinsame Konto überwiesen, sondern mir extra ein eigenes Konto eingerichtet.

Monika: Karl wollte, daß ich sein Geld verwalte. Die Selbsthilfegruppe gab mir den Rat, ihm auch das Taschengeld zuzuteilen. Ich mache das jetzt für ein Jahr probeweise. Und ich habe Karl ins Casino gezerrt. So, jetzt reicht es, habe ich gesagt, wir lassen dich sperren. Unterwegs rauchte er eine Zigarette nach der anderen und war kreideweiß. Es ist ihn furchtbar schwer angekommen. Aber er hat sich auf Lebenszeit sperren lassen.

Henriette: Gudrun hat sich auch sperren lassen. Das wurde ihr schriftlich bestätigt. Die schrieben, sie sollte gar nicht den Versuch machen, in ein Spielcasino der Bundesrepublik reinzukommen. Folglich hat sie dann meinen Ausweis genommen.

Frage: Ihr habt die ganze Zeit von euren Partnern erzählt. Was bedeutet für euch denn diese Art Leben?

Renate: Als ich Bernhard kennenlernte, habe ich mich total auf ihn gestürzt. Bernhard der Spieler! Das war mein Tag. Ich sah plötzlich nur noch Spielhallen und Geld. Jetzt, wo wir getrennt sind, merke ich, was für ein Loch entstanden ist, weil ich mich nicht mehr um ihn kümmern kann. Ich habe sein Geld verwaltet und fühlte mich total toll dabei. Als ich ihm jetzt das Sparbuch zurückgab, das war hart – meine letzte Tür zu ihm.

Monika: Karl hat mal gesagt: Du bist doch ganz froh, daß du einen etwas schwierigen Mann hast, sonst wäre es dir viel zu langweilig.

Henriette: Manchmal denke ich, wenn sie nicht mehr spielen würden, entwikkeln sich andere Probleme. Gudrun war immer ganz lieb und nett, wenn sie viel Geld verspielt hatte. Und wenn sie viel gewonnen hatte, gab sie es mir.

Frage: Verhaltet ihr euch auch unterschiedlich, je nachdem, ob sie gewinnen oder verlieren?

Henriette: Wenn Gudrun Geld verspielt hatte, gab es Streit. Dann habe ich bestimmt gesagt: Jetzt sorg' aber dafür, daß wir die nächste Miete zahlen können. Wenn sie gewonnen hatte, sagte sie: „Mach damit was du willst."

Monika: Nur ein einziges Mal habe ich von dem Geld was für mich behalten. Eines Nachts weckte Karl mich. Lauter Hundert-Mark-Scheine lagen auf dem Bett. Er gab mir zehn davon und sagte: „Das ist für dich." Damit bin ich losge-

„Ich weiß, daß jeder Spieler der ewige Verlierer ist"

gangen und habe mir Garderobe gekauft. Später dachte ich: O Gott, was hast du da bloß getan! Ich fühlte mich mitschuldig an seinem Spielen. Ich hätte es überhaupt nicht annehmen dürfen.
Henriette: Der Meinung bin ich auch. Ich habe mir mal einen Ledermantel von einem von Gudruns Spielgewinnen gekauft. Sie wußte, ich wollte ihn gern haben.
Renate: Ich habe mich nie über das gewonnene Geld gefreut, weil ich weiß, daß jeder Spieler der ewige Verlierer ist. Wenn Bernhard mal 300 Mark gewann, hatte er meistens doch 10 000 Mark Schulden.
Frage: Meint ihr, daß Spielen lebenslang ein Problem bleibt?
Eva-Maria: Es tritt manchmal doch in den Hintergrund.
Monika: Ich glaube, daß es ein Problem bleibt. Ich meine, daß ein Alkoholiker ein Leben lang ein Alkoholiker bleibt und ein Spieler ein Spieler. Ich habe mich damit eingerichtet, daß die Gefahr bleibt.
Renate: Der grundlegende Unterschied zum Alkoholiker ist: Alkohol braucht man nicht zum Leben, da kann man sagen, nie wieder einen Tropfen Alkohol. Aber du kannst keinem Menschen sagen: Du darfst nie wieder einen Geldschein anfassen.
Frage: Du siehst das Geld als Suchtmittel an?
Renate: Weil ich das von Bernhard so kenne. Sobald Geld da ist, geht es ihm gut, weil er damit spielen gehen kann. Ohne Geld sitzt er tagelang auf dem Bett und tut nichts.
Henriette: Das war auch bei Gudrun so. Ich denke, daß sie im Moment das Spielen unterdrückt, weil einfach kein Geld da ist. Was passiert, wenn sie wieder Arbeit hat, weiß ich nicht.

Das Brigitte-Buch „Droge Glücksspiel" von Ulla Fröhling erscheint im Mosaik-Verlag. Preis 19,80 Mark. Spielerinnen und Spieler, Angehörige und Therapeuten berichten von ihren Erfahrungen. Adressen von Selbsthilfegruppen und Kliniken werden genannt, Therapiehinweise und juristische Ratschläge gegeben.

MACHT BEINE



*Lycra ist das eingetragene Warenzeichen für DU PONTs Elasthanfaser

Fortsetzung von Seite 157

Verschiedenes

Astrologische Beratung, Tel. (0 29 21) 7 52 30

ACHTUNG: Können Sie SINGEN, TEXTEN oder KOMPONIEREN? Erfolgreicher Schallplattenproduzent gibt Ihnen eine Chance. Schreiben Sie mit Foto an Ch. B 3868

Strickgarnversand: Reine Baumwollflammé, Nadelstärke 4–5, 27 Farben, 30,– DM; Reine Merinoschafwolle, Nadelstärke 6, 26 Farben, 33,– DM; Reine Maulbeerseide, Nadelstärke 4, 13 Farben, 145,– DM; Angora 80%, Nadelstärke 2–3, 20 Farben, 350,– DM; **T-Shirts:** Größe S–M–L–XL, weiß, Stück 3,– DM; T-Shirts: Größe 98–176, weiß, Stück 2,– DM; **Sweatshirts:** alle Größen, Stück 7,– DM; alle Wollpreise per kg + Mwst.; Mindestabnahme 500,– DM. Bei kleinerer Auftragsgröße bitte separate Preisliste anfordern. Muster gegen 3,– DM bei: Keller, Münsterstr. 446, 4000 Düsseldorf, Postfach 33 04 01

Kaffeerösterei Burg. Über 20 Sorten Kaffeespezialitäten aus Burg's Teeladen. 250 Sorten Aroma/schwarz/grün. Bitte Liste anfordern. Tel. (0 40) 4 20 06 10, Eppendorfer Weg 206/252, 2000 Hamburg 20

Reisemobil zu vermieten! Günstige Preise, perfekter Service, große Auswahl, neueste Modelle. Bitte fordern Sie unseren Prospekt an! Autoverleih Sander, Leopoldstr. 117, 8000 München 40, Tel.: (0 89) 36 44 42/43

Die neue Wickelidee: **Strickwindeln,** 3 Stück ab DM 15,50. Rohwoll-Wäsche für Babies bei: Gesund Leben und Wohnen, Hopfenstr. 2, 8301 Tegernbach, Tel. (0 87 52) 72 90

Ungewöhnliche Hochzeits- bzw. Geburtsanzeigekarten. Muster für DM 2,– Porto. Elke's Druck & Design, Kurstraße 21/B, 6350 Bad Nauheim

Großhandelspreise auch für Sie! Z. B. Flammébaumwolle (100 % Baumwolle), 100 g = 3,53 DM. Reine Seide, 100 g = 17,10 DM – Bändchengarn (100 % Rayon), 100 g = 7,98 DM. Außerdem: Angora, Schurwolle etc. Diese Preise gelten (auch für Sammelbesteller) bei Mindestabnahme von 500,– DM. Muster gegen 3,– DM in Briefmarken bei: Freymark, Aachener Str. 123, 5102 Würselen

Petticoatversand, 3- u. 6lagig, ab DM 49,–. Prospekt bei FROU-FROU, Renate Dubowy, Marktstr. 117, 2000 Hamburg 6, Tel.: (0 40) 43 34 40 von 12 b. 18 Uhr

Getreidemühle aus Vollholz mit ausgereiftem Steinmahlwerk für gesunde Ernährung. Kostenlose Informationen bei: hawo's Kornmühlen, Habitzheimer Str. 2, 6111 Otzberg

Regenbogenseide pflanzengefärbt, Wolle-Seide, Angora, Baumwolle-Seide-Leinen, Baumwolle-Leinen etc. Muster gegen 2,40 i. Briefmarken: Strickschule Hilgers, Kohlfeldweg 15 b, 5204 Lohmar 21, Tel. (0 22 06) 53 88

ERFOLG – Sicheres Auftreten. Gewinnbringende Gesprächsführung, Verhandlungstechnik. Fernkurs. Prospekt E 8 S 8 kostenlos. Höferlin Institut, 7858 Weil

Töpferscheiben, Prospekte HSL GmbH, Postfach 10 28 46, 6900 Heidelberg 1

Selber schneidern leichtgemacht! Maßperfekt gekleidet auch bei Problemfigur. Fertigkeiten im Nähen durch weltweite Erfolgsmethode. Für Hobby und Nebenerwerb. Gratisprospekt anfordern! INTERMASS-Textilform, Hindenburgstr. 33/335, 8360 Deggendorf

Astrologische Beratung (0 22 03) 6 53 18

Portraitzeichnungen/Ölportraits nach Fotovorlage. **Geschenktip.** Gratisinfo: kep, Postfach 98, 8073 Kösching

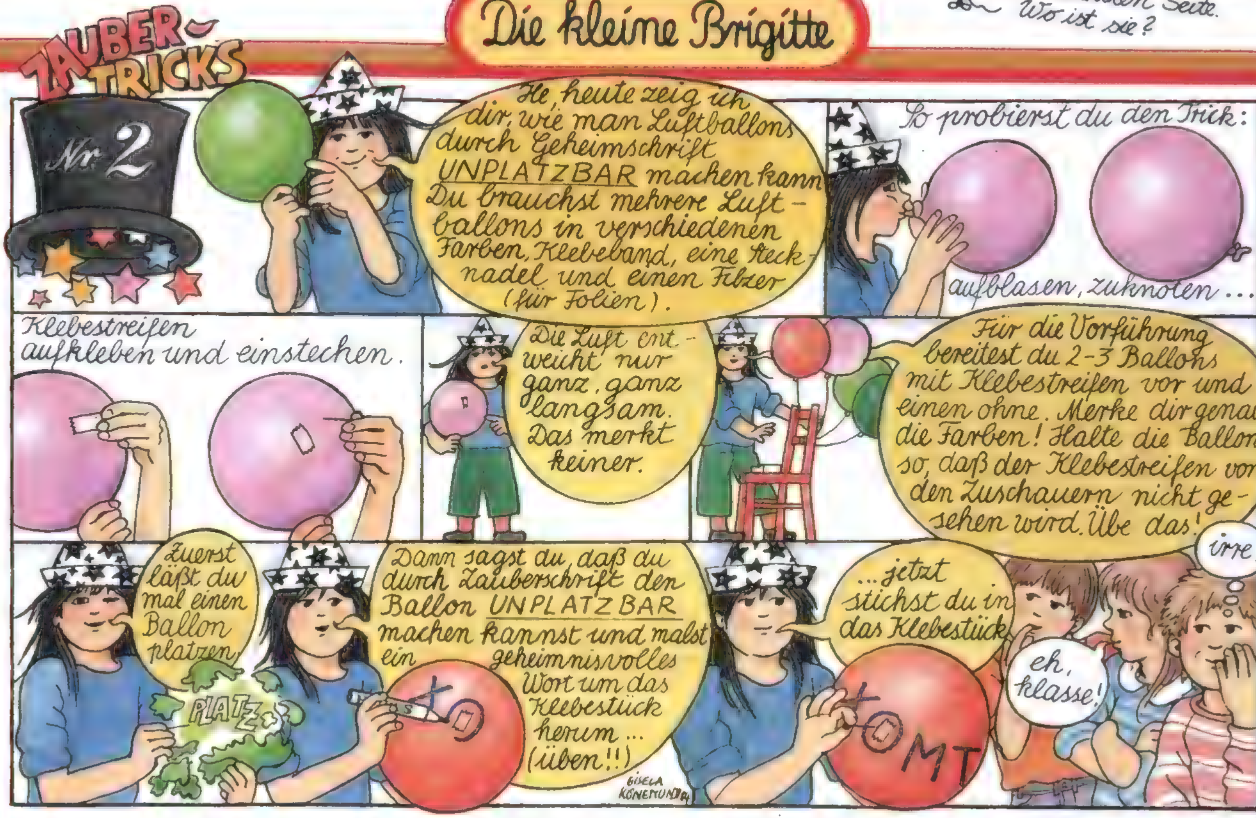
Heisler-Hjerte, Wollservice-Wolle und Schaffhauser-Wolle per Nachnahme. Wollenhof, Bertholdstr. 46, 7800 Freiburg, Tel.: (07 61) 3 64 51

Fortsetzung auf Seite 171

Wir haben eine kleine Maus versteckt, hier oder auf der nächsten Seite. Wo ist sie?

Die kleine Brigitte

Zeichnung: Gisela Könemund

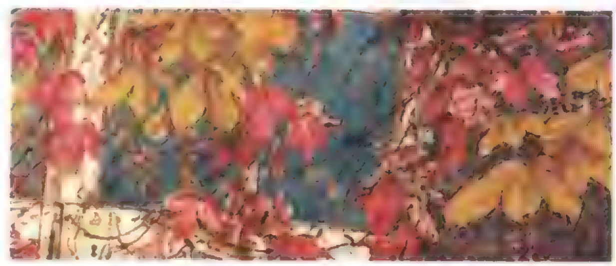


Warum färben sich im Herbst die Blätter?



1 Eis läßt sich nicht trinken

Vielleicht wißt ihr es schon: Blätter verdunsten unentwegt Feuchtigkeit. Bei plötzlichem Bodenfrost würde ihr Wassernachschub aus den Wurzeln erstarren. Deshalb muß ein Baum rechtzeitig Vorsorge treffen. Im Oktober „verkorkt" er alle Stellen, wo Blattstiele sitzen und dreht damit rechtzeitig dem Laub den Wasserhahn ab. Die Blätter (sie haben als Ernährer der Früchte ausgedient) sollen vertrocknen. Nicht er.



2 So wird alles bunt

Zuerst sterben die Grünkörnchen der Blätter. Sie hatten im Sommer alle anderen Farben, die noch in den Blättern stecken (Gelb, Braun, Rot) überdeckt. Jetzt treten die anderen Farben hervor. Zuerst bei Birken und Kastanien. Dann bei den Buchen.

3 Es raschelt so schön

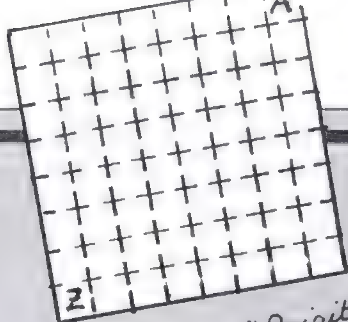
Der erste Frost sprengt die trockenen Blätter ab. Der Wind fegt sie zusammen. Und die Kinder hüpfen und schlurfen durch die Laubhaufen und freuen sich, wenn es schön raschelt.



Text: Heinz Tischer; Zeichnungen: Ralf Krieger

Wir freuen uns über Post von euch. Adresse: An „Die kleine Brigitte", Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36.

Die kleine Brigitte



Hallo "Kleine" Brigitte!
Ich habe ein kleines Rätsel:
Ein Zauberer hat den Prinzen Kuno gefangengenommen. Der Prinz, der in Zelle Z sitzt, soll jedoch noch eine Chance bekommen: Gelingt es ihm, zum Ausgang A zu gelangen und dabei alle Zellen zu durchschreiten, und zwar mit Ausnahme seiner eigenen Zelle nur einmal, dann ist er frei. Kannst du Kuno helfen?
Viel Spaß.
Claudia Höllmann



Zeichnung: Detlef Kersten

Die Auflösung aller Rätsel findet ihr auf Seite 187



Kannst du die elf Wörter lesen, die Britta an einer Litfaßsäule entdeckt hat? Die Anfangsbuchstaben der Bildsymbole ergeben von oben nach unten gelesen eine Blume.

Idee und Zeichnung: Klaus Bliesener

Solche Kleiderpuppen hast du vielleicht auch schon im Museum gesehen. Kannst du zu jedem Kleid den richtigen Kopf finden?

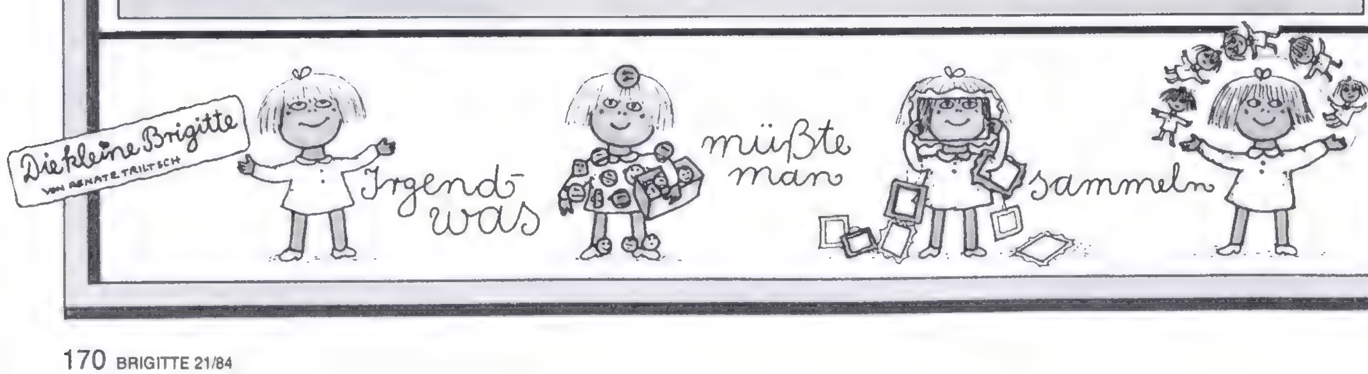
Zeichnung: Brigitte Stürmer



1 2 3 4 5



A B C D E



Fortsetzung von Seite 168

Verschiedenes

Achtung Contactlinsenträger! Wir liefern Marken-Pflegemittel zu Tiefstpreisen. Preisliste anfordern: Contactlinsen-Service Fachversand GmbH, Postfach 124, 7525 Bad Schönborn

Pflanzengefärbte Seide, Angora, Schafwolle aus eigener Färberei (Seide, 30 Farbnuancen, 50 g ab 9,–). Prospekt bei: H. Kroll, Albrechtplatz 9, 4150 Krefeld

Zukunftsvoraussage, Konfliktberatung, (0 21 71) 4 36 94

MODE IN ÜBERLÄNGEN für Frauen ab 1,78 m bietet der LONG-FASHION-VERSAND, Klosterwall 6, 2000 Hamburg 1. Prospekt kostenlos

Bayrische Fleckliteppiche in derber Webart nach Farben und Maßen Ihrer Wahl. Handweberei Maether, 8620 Lichtenfels, Katalog gratis

Naturkosmetik und umweltfreundliches Briefpapier! Motivmuster kostenlos. Papyros, Ambergweg 19/2, 4630 Bochum

LEINEN, Designerstoffe, Naturfasern. Info: „Stoff", Gut Neuhof, 6307 Linden, (0 64 03) 16 51

Astrologische Beratung, Tel. (0 29 21) 7 52 30

Seidenmalbedarf, Fixierservice, Kurse. Preisliste anfordern. Galerie Claudia Püttmann, Atelier für Seidenmalerei, Josef Werresstr. 9, 4005 Meerbusch-Bösinghoven, Tel. (0 21 59) 83 94

Hautprobleme? ELOSTIN, die Kosmetikserie für besonders empfindliche und trockene sowie vorzeitig alternde und zu Faltenbildung neigende Haut. In APOTHEKEN. Probe/Prospekt durch Gisela Schütz, Kosmetik, Postfach 60, 6601 Klarenthal

Erröten, Schüchternheit, Sprechangst schnell beseitigen. Aufklärungsschrift kostenlos. Ulrich-Verlag, Hindenburgstr. 33/133, 8360 Deggendorf

Junge Mädchen (ab 18 Jahre) für Aufnahmen im Stile David Hamiltons bei guter Bezahlung gesucht. WARD-WERBUNG, Postf. 94 25, 8500 Nürnberg 11

HANDGEWEBTE BAUMWOLLDECKEN in 20 versch. Naturfarben: 180 cm×265 cm = DM 50,–/ 225 cm×265 cm = DM 65,–. Prospekt bei: R. Werner, Postf. 12 53, 4050 Mönchengladbach 1

Kindermodelle nach neuartigem Konzept, fertig u. z. Selbermachen. Info (Freiumschlag): G. Petry, Grundstr. 14, B 4, 6909 Diehlheim 2

Französische Luxus-Parfums für Wiederverkäufer extrem preiswert von Herz, Pfisterstr. 4, Abt. 1, 8000 München 2

Flauschwolle, Baumwolle, Merinowolle und Angora in großer Farbauswahl, jetzt für Sammelbesteller zu Super-Preisen. Muster gegen DM 2,20 in Briefmarken beim Mumpitz-Wollversand, Hamern 62, 4425 Billerbeck, anfordern

OSHKOSH und **PORTOFINO** Kinderhosen ab DM 58,50 zzgl. Porto. Müssener, Genter Str. 25, 5000 Köln 1, Tel. (02 21) 56 21 21

Tolle Herbst/Wintergarne. Katalog g. 1,40 Briefmarken. Wollversand S. Mount, Kaffeestraße 1, 4515 Bad Essen 1

Gesprächstherapie
in Hamburg-Praxis. Tel. (0 40) 3 90 00 95

Exklusive Pullover nach Maß. Information: Birgit Krauß, Dorfstr. 31, 3250 Hameln 7, (0 51 58) 14 46

SEXUALKONFLIKTE? DR. JALKOCZY, SEXUALPSYCHOLOGIN, (0 30) 8 82 31 73 (BANDINFORMATION)

GROSSE GRÖSSEN, 44–60. Geng-Versand, 4410 WAF-Mitte

MOD. SEIDENWÄSCHE ZU BAUMWOLLPREISEN! Prospekt: Die Seidenraupe, Esmarchstr. 3, 2300 K i e l 1, Tel. (04 31) 80 44 43

Fortsetzung auf Seite 178



Zuka
Initiationsfeier. 1982.
(Collage. Originalformat 162x130 cm. Paris, Galerie Speyer)

Zuka

Sie nennt sich Zuka, wurde als Tochter russischer Emigranten in Los Angeles geboren, lebt in Paris und sagt von sich: „Ich betrachte mich als Amerikanerin, wäre gern Engländerin und fühle mich auch nach 30 Jahren in Frankreich nicht als Französin." Aufgewachsen ist Zuka im kalifornischen Boheme-Milieu. Ihr Vater sah blendend aus, spielte kleine Rollen in Hollywoodfilmen und am Theater. Nebenbei war er Portier in einem Luxusrestaurant. „Meine Erziehung war seltsam", erinnert sich Zuka. „Einerseits ging ich auf die amerikanische High-School, andererseits war zu Hause alles russisch-romantisch." Nach der Schule studierte sie Kunst in Los Angeles und bekam, gerade erst 20 Jahre alt, die Chance, dort in einer Galerie auszustellen. Das war so erfolgreich, daß die Galeristin mit Namen Estella Katzenellenbogen ihr regelmäßig Aufträge vermittelte. Zur gleichen Zeit verliebte sich Zuka in einen jungen mexikanischen Maler, der ein Stipendium für Madrid erhalten hatte. Deshalb ging sie nach Europa, nach Paris, wo sich die beiden treffen wollten. Den Lebensunterhalt dort finanzierte die amerikanische Galeristin, die dafür regelmäßig Arbeiten von Zuka erwartete. Soweit war alles in Ordnung. Bloß der feurige Mexikaner ließ sich nicht mehr blicken. Jetzt saß Zuka allein in Paris, bekam Grippe und Heimweh und ging zur amerikanischen Flüchtlingshilfe. Hier lernte sie einen jungen Franzosen kennen. „Er war überhaupt nicht mein Typ, ich schwärmte für amerikanische Männer, er war so europäisch. Er hatte lange Haare und trug immer einen Schal." Der junge Franzose wurde ihr Mann. Er nennt sich TIM und zählt zu den bekanntesten politischen Karikaturisten in Frankreich. Die beiden haben zwei Söhne und sind heute noch miteinander verheiratet.

Zuka pausierte mit der Malerei, bis die Kinder zur Schule kamen. Dann malte sie Porträts. Aber die Leute, die sie porträtierte, sahen sich anders, als Zuka sie darstellte. Deshalb hielt Zuka sich künftig lieber an Bildnisse historischer Persönlichkeiten: Sie malte Männer und Frauen aus der amerikanischen Geschichte. Das weckte ihr Interesse an historischen Ereignissen, heute zum Beispiel beschäftigt sie sich mit der Französischen Revolution von 1789.



Fotos: Renée Falcke

Die in Paris lebende Malerin Zuka beschäftigt sich in ihren Bildern mit ihrem Lieblingsthema Geschichte. Zur Zeit arbeitet sie an Porträts aus der Zeit der Französischen Revolution. Unten: Collage der Königin Marie Antoinette, die 1793 in Paris geköpft wurde.



Ihr zweiter großer Themenkomplex ist das Leben der Naturvölker, ihr Alltag und ihre Feste. Das hat sie in verschiedenen Völkerkundemuseen im Detail studiert. In diese Themareihe gehört das Bild „Initiationsfeier" (Farbseite nebenan), die bei zahlreichen Volksstämmen üblich ist. Bei dieser Feier werden Jugendliche, Mädchen wie Jungen, nach einem geheimnisvollen Ritual in den Kreis der Erwachsenen als vollwertige Stammesmitglieder aufgenommen. Im Bild dargestellt ist der Augenblick, indem die jungen Mädchen sich im Halbkreis vor der priesterlichen Gestalt verneigen, die mit erhobenen Armen in der Mitte steht. Der eigentümliche, fast magische Zauber des Bildes hängt mit der künstlerischen Technik zusammen, die Zuka verwendet. Das Bild ist eine Collage aus farbigen Papieren und gemusterten Tapeten, die von der Künstlerin zugeschnitten und zusammengeklebt werden. Daß man Bilder nicht nur mit Farbe und Pinsel, sondern mit verschiedensten Materialien machen kann, hatte Zuka sich bei einer Reise nach Kalifornien von Künstlerinnen in Los Angeles zeigen lassen. In Paris stöberte sie dann alte Tapetenbücher auf, nahm sie mit ins Atelier und fing an, mit ihnen zu experimentieren. Sie war selber erstaunt, was man alles mit Tapeten anstellen kann. In der „Initiationsfeier" beispielsweise dient geblümte Tapete als exotischer Hintergrund, vor dem sich die Figuren wirkungsvoll abheben. Zuka versteht es, alle Möglichkeiten der Collage phantasievoll auszuspielen. Sie läßt, auf der linken Seite, das angeschnittene kaffeebraune Mädchen über den blau-weißen Karorahmen ins Bild hineinsteigen, während am oberen Bildrand zwei braune Hände nach den schwarzen Zöpfen greifen.

Diese großformatigen Collage-Bilder haben Zuka auf der internationalen Kunstszene bekannt gemacht. Sie waren in amerikanischen und europäischen Museen und Galerien zu sehen. Die nächste große Ausstellung wird 1985 in Paris sein.

Dr. Gottfried Sello

Elke Heidenreich über den Butterberg und anderen Überfluß



Also,

da haben wir nun einen Butterberg von rund 900 000 Tonnen herumliegen. Wie können wir dem beikommen? Das Los der Gastarbeiter haben wir ja einmal dadurch geändert, daß wir sie „ausländische Arbeitnehmer" nannten – und versuchen wir es also auch hier zunächst einmal mit der Sprache, bei der bekanntlich alles anfängt:

Ab sofort sagen wir nicht mehr „jemandem die Butter vom Brot nehmen", sondern wir nehmen ihm „das Brot von der Butter". Wir reden folgerichtig nicht mehr vom „Brot für die Welt". „Butter für die Welt" muß es heißen, und dem Volk geben wir „Butter und Spiele". „Unser täglich Brot gib uns heute . . ."? Nein, das lassen wir lieber. Sonst regen sich nur alle wieder auf, auch wenn die halbe Welt kein Brot hat, geschweige denn Butter.

Wir haben nicht nur zuviel Butter. Wir haben von vielem zuviel: zuviel Arbeitslose, zuviel Gift in der Umwelt, zuviel Defizit bei der Bundesbahn, zuviel Abtreibungen, zuviel Ausländer – ein Überflußproblem. Wir könnten es mit einer Verbundlösung zum Abbau des Zuvielen versuchen: Jeder Arbeitslose hat nur dann Anspruch auf Arbeitslosenunterstützung, wenn er sich verpflichtet, in seiner vielen Freizeit (ach ja, zuviel Freizeit!) täglich ein Pfund Butter zu essen. Um das Verteilungsproblem zu lösen und gleichzeitig etwas gegen das Defizit der Bundesbahn zu tun, könnte man dafür sorgen, daß jeder Arbeitslose sich seine 30 Pfund Butter einmal im Monat in Brüssel persönlich abholt, das macht rund 2 Millionen Mehrreisende in deutschen Zügen aus.

Jeder ausgewiesene Ausländer darf unser Land nur dann verlassen, wenn er mindestens, na, sagen wir: drei Zentner Butter mitnimmt in seine Heimat.

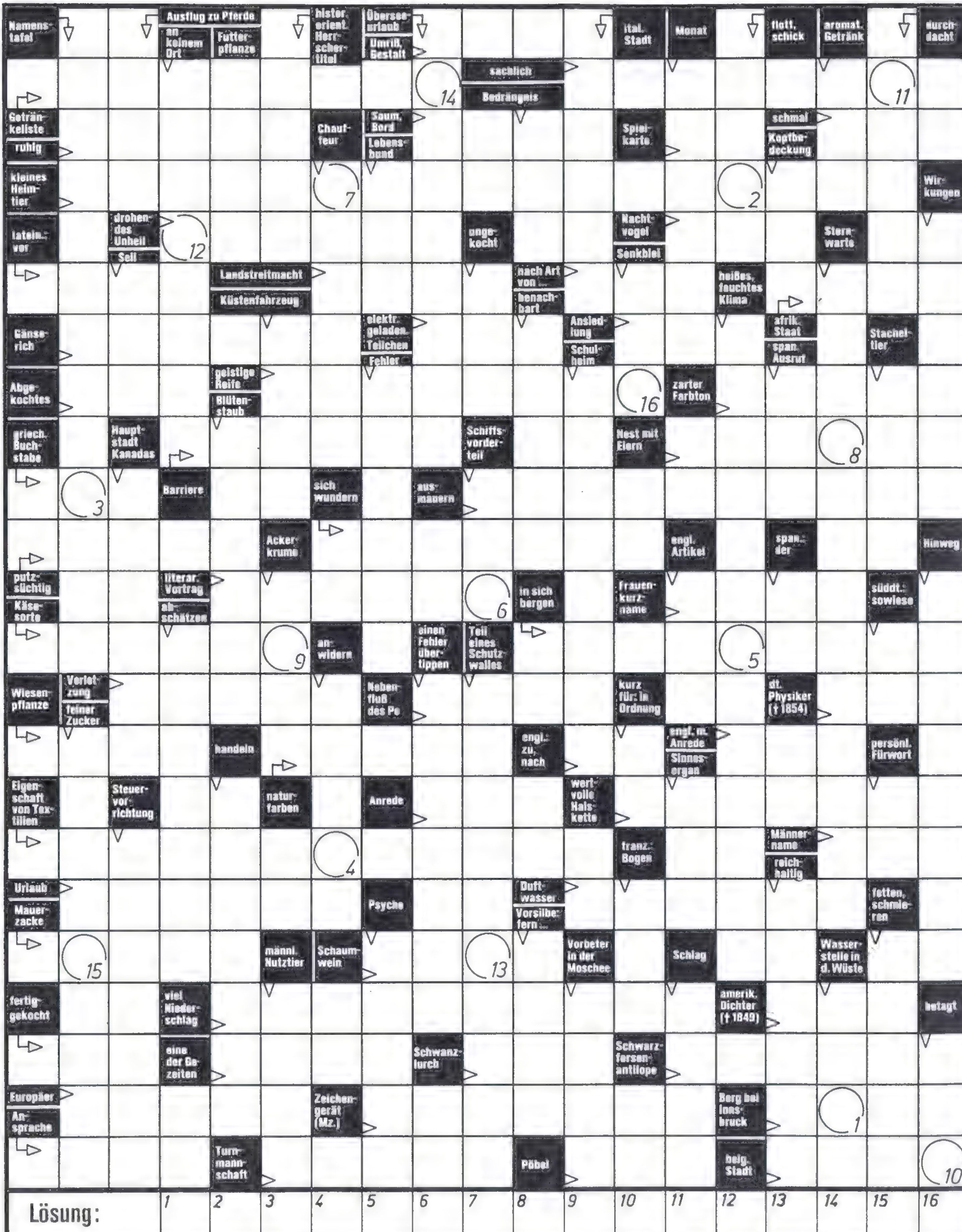
Jede Mutter bekommt für jedes Kind vom Familienminister persönlich täglich ein Pfund Butter, und natürlich werden die beliebten Kaffeefahrten ins Grüne zum Verkauf von Rheumadecken mit noch mehr Butterpäckchen angereichert als sowieso schon. Wie wär's denn mit mehr Butter für unsere Soldaten? Statt immer neue Waffen zu entwickeln, beglücke man sie doch lieber mit immer üppigeren Butterbroten, es gab doch schon mal so ein Motto: „Butter statt Kanonen" . . .

Da das Filmförderungsgesetz ohnehin gerade so tüchtig geändert wird, könnte man doch noch eine Zusatzklausel anfügen: Gefördert werden nur Filme, die zum Konsum von Markenbutter anregen. Und könnte man nicht an der Kinokasse zugleich mit der Kinokarte ein Päckchen Butter erwerben? Ähnlich könnte man die Bundesligafußballvereine dazu zwingen, an ihre Fans Eintrittskarten mit Butterrationen zu verkaufen. Bei den vielen Wahlen in den verschiedenen Bundesländern könnte der Gang zur Wahlurne gekoppelt werden mit der Abnahme eines Paketes Butter mit Partei-Aufdruck, je nachdem. Weg mit dem Muttertag, her mit dem Buttertag! Wir sehen, mit der Sprache fing es an, mit der Sprache hört es auf, nur nicht unterbuttern lassen. Jeder kann in Einzelaktionen zum Abbau des Butterberges beitragen, wenn er nur will.

Sinnvoller wäre allerdings, unsere Politiker würden ihre EG-Politik überdenken und entrümpeln. (Aber bis dahin, Freunde, ist der Butterberg wohl höher als die Alpen.)

Elke Heidenreich


Deutschlands Honig?
Mitgewinnen!
500 g
HONIG BARGTEHEIDE
...ein Markenzeichen der Natur


Namenstafel
Ausflug zu Pferde
an keinem Ort
Futterpflanze
histor. orient. Herrschertitel
Überseeurlaub
Umriß, Gestalt
ital. Stadt
Monat
flott, schick
aromat. Getränk
durchdacht
sachlich
Bedrängnis
Getränkeliste
ruhig
Chauffeur
Saum, Bord
Lebensbund
Spielkarte
schmal
Kopfbedeckung
kleines Heimtier
Wirkungen
latein.: vor
drohendes Unheil
Seil
ungekocht
Nachtvogel
Senkblei
Sternwarte
Landstreitmacht
Küstenfahrzeug
nach Art von ...
benachbart
heißes, feuchtes Klima
Gänserich
elektr. geladen. Teilchen
Fehler
Ansiedlung
Schulheim
afrik. Staat
span. Ausruf
Stacheltier
Abgekochtes
geistige Reife
Blütenstaub
zarter Farbton
griech. Buchstabe
Hauptstadt Kanadas
Schiffsvorderteil
Nest mit Eiern
Barriere
sich wundern
ausmauern
Ackerkrume
engl. Artikel
span.: der
Hinweg
putzsüchtig
Käsesorte
literar. Vortrag
abschätzen
in sich bergen
Frauenkurzname
süddt.: sowieso
anwidern
einen Fehler übertippen
Teil eines Schutzwalles
Wiesenpflanze
Verletzung
feiner Zucker
Nebenfluß des Po
kurz für: in Ordnung
dt. Physiker († 1854)
handeln
engl.: zu, nach
engl. m. Anrede
Sinnesorgan
persönl. Fürwort
Eigenschaft von Textilien
Steuervorrichtung
naturfarben
Anrede
wertvolle Halskette
franz.: Bogen
Männername
reichhaltig
Urlaub
Mauerzacke
Psyche
Duftwasser
Vorsilbe: fern ...
fetten, schmieren
männl. Nutztier
Schaumwein
Vorbeter in der Moschee
Schlag
Wasserstelle in d. Wüste
fertiggekocht
viel Niederschlag
amerik. Dichter († 1849)
betagt
eine der Gezeiten
Schwanzlurch
Schwarzfersenantilope
Europäer
Ansprache
Zeichengerät (Mz.)
Berg bei Innsbruck
Turmmannschaft
Pöbel
belg. Stadt
Lösung:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Das große Auto-Gewinnspiel

Diesmal zu gewinnen:

Ein Mini 25 in Extra-Ausstattung



Hier beim Kreuzworträtsel haben Sie zum vierten- und letztenmal die Chance, einen Mini 25 aus der numerierten Sonderauflage von Austin Rover zu gewinnen. Es ist die Nummer 4 der Extra-Serie zum 25. Geburtstag des kleinen Klassikers aus England.
Das Auto ist rund 11 000 Mark wert, hat 42 PS, Silbermetallic-Lackierung, getönte Scheiben und viele praktische Extras. So können Sie teilnehmen:
Schreiben Sie das Lösungswort und Ihre Anschrift auf eine frankierte Postkarte. Die senden Sie an:

Brigitte-Auto-Preisausschreiben (21)
2000 Hamburg 777.

Mitmachen kann jeder. Ausgenommen Mitarbeiter des Verlages Gruner + Jahr und ihre Angehörigen. Das Los entscheidet, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Auszahlung in bar ist nicht möglich. Gewinner aus dem Ausland müssen anfallende Zollgebühren bezahlen. Einsendeschluß ist der 24. Oktober 1984. Auflösung in Heft 26.

Im nächsten Heft verlosen wir einen Renault 11 TG im Wert von rund 13 000 Mark.

Fortsetzung von Seite 171

Fortsetzung auf Seite 171

Brigitte

Heft 21 vom 3. Oktober 1984



Auf dem Titel eine kleine Auswahl aus dem großen Geschenksonderteil, der auf Seite 6 beginnt.
Fotos: Ilse Thoma, Rudolf Nuttgens

Gruner + Jahr AG & Co
Druck- und Verlagshaus
2000 Hamburg 36, Postf. 30 20 40

Brigitte erscheint alle 14 Tage mittwochs. Postanschrift: Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36 Telefon (0 40) 41 18 (1). Telex: 2 195 228 Sitz der Redaktion: Alsterufer, Eingang Warburgstr. 50, 2000 Hamburg 36

Herausgeber: Peter Brasch

Chefredakteur: Wolfhart Berg
Stellvertretende Chefredakteure: Anne von Blomberg, Karin Felix, Hannelore Krollpfeiffer, Dr. Gunter Siebel (Neue Medien)
Chefiayouter: Dieter Eisenlau
Geschäftsführender Redakteur: Gunter Weese
Chef vom Dienst: Bernd Schumann
Mode: Antje von der Heyde (Leitung), Bella-Brigitte Bosch, Ulrike Fellmann-Steinberg, Carla Gre, Gundi Heine, Jutta Hoffmann-Barthel, Brunhild Howind, Sibylle Nielsen, Ingrid Roland, Rita Sohnen
Handarbeiten: Ellen Turkis (Leitung), Kathrin Behrens, Ariane Heyduck
Schönheit: Ilse Doring (Leitung), Brunne Fritsch, Ingeborg Wittmann
Frau, Familie, Beruf: Angelika Gardiner-Sirtl (Leitung), Gabriele Birnstein, Regine Fischbeck, Ulrike Matthaei
Umwelt und Zeitgeschehen: Christa Geissler (Leitung), Ulla Frohling, Florentine Hoffmann Dieter Kilian, Peter Pursche
Gesundheit, Psychologie: Hildegard Bode (Leitung); Medizin: Siegfried Harrach, Sylvia Schneider; Diat: Helga Haseltine
Reise und Freizeit: Bernd Schiller (Leitung), Sabine Groß, Sibylle Rieger
Unterhaltung: Ellen Pomikalko (Leitung), Erdmute Henning
Haushalt und Küche: Elisabeth Lange (Leitung), Madeleine Jakits, Heike Kneese, Christa Losch, Heidrun Miltzlaff, Burgunde Rudolph
Wohnen: Renate Herzog (Leitung), Erika Markmann, Gudrun Osiander, Christiane Osterhof, Silke Panzer
Titelbilder, Extra-Modelle, Geschenksonderteil. Graziela Preiser
Autorinnen: Gerda Bodefeld, Ursula Lebert, Helga Leeb
Außenredaktionen: Bonn: Margret Meyer; Wien: Eva Bakos, Paris, Renee Falcke; Zurich: Suzanne Speich
Bildredaktion: Heide Petroll (Produktion), Andrea Seeger (Beschaffung)
Schlußredaktion: Heinz Luckow
Layout: Anita Baehr, Christiane Bieber, Corinna Egerer, Klaus Esser, Ursula Giese-Neumann, Maximiliane Krahnke, Fredi Muller, Michael Otto, Renate Rach, Gisela Wagner, Burte Wehrsig, Birgit Wulff
Grafische Schlußredaktion: Detlev Heinke (Leitung), Eckhard Albrecht, Rudolf Franz, Paul Heimann, Willi Kuhl, Hans-Dieter Schulze, Harald Vierth
Fotograf: Ortwin Moller
Leserdienst: Rosemarie von Zitzewitz
Verlagsleitung: Jobst Kahle, Manfred Baum (Stellvertreter)
Anzeigenleitung: Rolf-Rudiger Nausch
Vertriebsleitung: Hartwig Ruthke
Herstellung: Dietrich Schneider
Nachdruckdienst: Ute Jannsen, Christa Laband
Auflage II/84: 1 542 000

Verantwortlich fur den Inhalt: Wolfhart Berg, Warburgstr. 50, 2000 Hamburg 36. Verantwortlich für Anzeigen: Rolf-Rudiger Nausch, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36. Brigitte kann im Abonnement durch jede Buch- und Zeitschriftenhandlung oder beim Verlag bestellt werden Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder durch Storungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Anspruche gegen den Verlag
Der Jahresbezugspreis betragt 72,80 DM einschließlich Zustellgebuhr und gesetzl. Mehrwertsteuer. Bestellungen beim Verlag sind zu richten an: Gruner + Jahr AG & Co, Abonnementabteilung, Postfach 11 16 29, 2000 Hamburg 11, Tel. (0 40) 41 18 32 68. Jahresabonnement Ausland mit Normalpost (inkl. Porto und Auslandsabwicklung): Europa 123,24 DM; außerhalb Europas 129,24 DM. Preise fur Luftpost auf Anfrage Bestellungen an: Deutscher Pressevertrieb, Postfach 10 16 02, D-2000 Hamburg 1 (Zahlung bitte erst nach Erhalt der Rechnung). Lesezirkel durfen Brigitte nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages fuhren. Der Export der Brigitte und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Druck: Gruner + Jahr AG & Co, Itzehoe

Auslandspreise: Großbritannien: £ 1,20; Frankreich: ffr 11,–; Italien: Lire 2400,–; Niederlande hfl 3,25; Österreich: öS 24,–; Schweiz: sfr 3,–; Spanien: Ptas 190,–; Kanarische Inseln: Ptas 210,–; außerdem gibt es Brigitte in Polen und in der Tschechoslowakei

Quittung fur den Versicherungsbeitrag Nr. 21 vom 3. bis zum 16. Oktober 1984. Tarif U: 0,35 DM; ZF: 0,50 DM, ZU: 0,85 DM; ZU I. 1,10 DM; ZU II: 1,40 DM. Anspruche auf Versicherung konnen nur solche Personen geltend machen, die sie durch Versicherungsschein nachweisen konnen. Der Versicherungsschein gibt Auskunft über den Umfang der Versicherung. Wurttembergischer Versicherungsverein.

Verlagsbüros der Brigitte: Alsterufer 10, 2000 Hamburg 36, Tel. (040) 4 11 81; Kurfurstenstraße 72–74, 1000 Berlin 30, Tel. (030) 2 69 51, Telex. 1-83 867; Heinrichstraße 24, 4000 Dusseldorf, Tel. (0211) 63 10 51 59, Telex: 8-587 118; Adalbertstraße 44–48, 6000 Frankfurt/Main 90, Tel. (069) 77 09 01, Telex: 4-11 252; Raschplatz 5, 3000 Hannover 1, Postfach 23 69, Tel. (0511) 31 40 71/74, Telex: 9-22 842; Maria-Theresia-Straße 11, 8000 Munchen 80, Tel. (089) 47 20 35/38, Telex: 5-24 601; Rotebühlplatz 8, 7000 Stuttgart 1, Tel. (0711) 22 11 56, Telex: 7-22 216

Anzeigenvertretungen: Benelux: Ursel Schuback, Avenue du Général de Gaulle-Laan 19, B-1050 Bruxelles, Tel. 6 48 18 40, Telex: 21 716 Frankreich: Edmond Jacquemot, 17, Avenue Matignon, F-75008 Paris, Tel. 359 59 26 und 359 32 26, Telex: 290 109. Großbritannien: Uwe Goettsche, 7, Cavendish Square, London WIM 9HA, Tel. 580–86 72, Telex: 298 877. Italien: Dr. Daniele Biei, Studio Biei S. r. l., Via Cosimo del Fante, 4, I-20122 Milano, Tel. 836 06 41–45, Telex: 334 186. Japan: Hiroshi Iwai, Media House Ltd., R 212 Azabu Heights, 1-5-10 Roppongi, Minato-ku, Tokyo 106, Tel. 5 85-95 71, Telex: 28 208. Kanada: Victor W. Brown, Victor Brown & Associates, P.O. Box 516, Etobicoke, Ontario M9C4V5, Tel. 626-30 74, Telex: 984 747. Österreich: Hans Vokurka, Hauptstraße 28, A-2102 Bisamberg, Tel 3 79 10, Telex: 13 33 53. Griechenland: Mme Papapolyzou, 13, P. Stavrou Street, Athen, Tel 69 29 607, Telex: 21 53 81. Schweiz: Luigi G. Baretella, Seestraße 49, CH-8002 Zürich, Tel. 2 02 89 89, Telex: 58 844. Skandinavien: Hans E. Schmidt-Clausen, Gruner + Jahr AG & Co, Alsterufer 10–11, D-2000 Hamburg 36, Tel. 41 18 23 12, Telex: 21 952-13. Spanien: Antonio Gonzalez-Recagno, Publicitas S.A., Calle Numancia, 185-8, E-Barcelona-17, Tel. 205 00 12, Telex: 54 465. Sudafrika: Robin A. Hammond, P.O. Box 4145, Johannesburg 2000, Tel. 298 217 Telex: 84013. Sudostasien: Martin Clinch, Martin Clinch Associates Ltd., 20th Floor, Queens Road East, Hongkong, Tel. 27 35 25/6, Telex: 76 041 Ungarn: Dr. S. Hemberger, Hungexpo, Városliget, H-1441 Budapest, Tel. 22 58 50, Telex: 22-4 525. USA: Henry G. Meyer-Oertel, 60 East 56th Street, New York, N.Y. 10022, Tel. 753 61 90, Telex: 223 245

Der fur Österreich bestimmte Teil dieser Ausgabe enthalt ein Österreich-Magazin. Fur dieses gilt folgendes Impressum: Herausgeber und Verleger: Gruner + Jahr Verlagsges. m.b.H., A-2102 Bisamberg, Schulgasse 23, Tel. 26 91; Redaktion: A-2102 Bisamberg, Schulgasse 23, Tel. 26 91; Hersteller: Carl Ueberreuter Druck und Verlag M. Salzer AG., A-2100 Korneuburg, Industriestraße 1.

Hersteller-Nachweis

Wenn Sie eins von den Modellen kaufen mochten, wenden Sie sich bitte an die Herstellerfirmen. (Rückporto nicht vergessen! Leser im Ausland bitten wir, einen internationalen Antwortschein beizulegen.) Sie wird Ihnen Einzelhandelsgeschäfte nennen, in denen Sie das Gewunschte kaufen können. Direktbestellungen bei Herstellerfirmen sind nicht möglich – nur bei Firmen, die von uns als Einzelhandelsgeschäft oder Versand bezeichnet werden. Auch Leser in Österreich und der Schweiz bitten wir, sich direkt an die Herstellerfirma zu wenden, falls von uns keine Vertretung für Österreich oder die Schweiz angegeben ist.

Becopa: Bitzenstr. 22 a, 6718 Grunstadt
Belle Epoque: Koth + Wilde, Oberndorf Nr. 3, 4048 Haimhausen
Benetton: über Julia Ehrhardt, Postfach 60 51 01, 2000 Hamburg 60
Berger du Nord: Talstr. 22–24, 4000 Dusseldorf
Bouton d'or: über Ulrich Schweizer, Breslauer Str. 130, 7120 Bietigheim-Bissingen
Blacky Dress: Klotzer GmbH, Breslauer Str. 6, 4040 Neuss
Österreich: Modeagentur Schulte, Müller-Rundegg-Weg 3, A-5020 Salzburg
Schweiz: Blacky Dress, Dessauer Str. 1–2, 1000 Berlin 61
Bruestle: Nawiaskystr. 11, 8000 Munchen 83
Bleyle: Rotebühlstr. 120, 7000 Stuttgart 1
Österreich: Bleyle, Rotenturmstr. 5–9, A-1010 Wien
Schweiz: Huber-Bohner & Co, Badener Str. 156, CH-8004 Zurich
Byblos: über George Kieninger, Cecilienallee 53, 4000 Dusseldorf
Cartoon: Breslauer Str. 6, Haus Paris, 4040 Neuss
Österreich: Rapp & Graf, Modecenterstr. 27, A-1030 Wien
Schweiz: Pomme Diversa, Kanalstr. 27, CH-8152 Glattbrugg
Catarina: Gerhard Pabst GmbH, Kurfurstendamm 67, 1000 Berlin 15
Österreich: Ehag, Favoritenstr. 7, A-1040 Wien
Schweiz: Creation Mademoiselle, Textil-Modecenter, CH-8065 Zürich
Catimini: über Karl-Robert Ernst, Neuer Wall 59, 2000 Hamburg 36
CM/Creation Mademoiselle: Gerhard Pabst GmbH, Kurfurstendamm 67, 1000 Berlin 15
Österreich: Ehag, Favoritenstr. 7, A-1040 Wien
Schweiz: Creation Mademoiselle, Textil-Modecenter, CH-8065 Zurich
Cocon: Kampling & Fichtl, Postfach 12, 8091 Soyen
Divina: Eppendorfer Weg 279, 2000 Hamburg 20 (Einzelhandelsgeschaft)
Dworsky: Kaufbeurer Str. 31, 8951 Pforzen
Elefanten-Schuh: Gustav-Hoffmann-Allee 41, 4190 Kleve
Escora: Eduard Schmidt GmbH, Postfach 372, 8630 Coburg
Fabrice: Naturana Miederfabriken, 7413 Gomaringen-Reutlingen
Filpucci: über Woll-Service, Dr. Hans W. Tschope, Bahnhofstr. 4, 8069 Geisenfeld
Focus: über Amtrak Corporation W. Friedrichs, Tußmannstr. 17, 4000 Düsseldorf
Gebeana: Postf. 21 02 69, 5600 Wuppertal 21
Grant: uber Grimmer & Sommercal, Am Kirchenholz 15, 8032 Gräfelfing
Heaven Limited: Lehmweg 32, 2000 Hamburg 20 (Einzelhandelsgeschaft)
Heisler: Neisseweg 8, 4018 Langenfeld
Hennes & Mauritz: Gr. Bleichen 30, 2000 Hamburg 36 (Einzelhandelsgeschaft)
Hundertmark: Spielbudenplatz 9, 2000 Hamburg 4 (Einzelhandelsgeschaft)
Hympendahl: Luegplatz 3, 4000 Dusseldorf
Jakoby: Ringstr. 10, 6054 Rodgau 5
Jeannot: Ferdinand Grober GmbH, Postfach 15 60, 7400 Tubingen
Jet Set: über Jutta Schmidt, Herzogstr. 66, 8000 Munchen 40
Klimager's: B.P. 86, Abt. Deutschland, F-49303 Cholet
Königsmühle: Overmeyer GmbH, Konigsmühle 2, 4990 Lübbecke 1
Kraemer: Postfach 10 39 06, 2800 Bremen 1
Lana Grossa: Postfach, 8070 Ingolstadt
La Perla: über MB-International, Bismarckstr. 66, 4000 Düsseldorf
Lenny's: Hegestr. 48, 2000 Hamburg 20 (Einzelhandelsgeschaft)
Ricarda Löcker: über Clari Burmeister, Zwengauer Weg 20, 8000 München 71
Louis London: Eschenbrunnlestr. 13, 7032 Sindelfingen
Österreich: Louis London, Alpenstr. 108, A/Burozentrum Sud, A-5020 Salzburg
Schweiz: Louis London, Talackerstr. 17, CH-8065 Zürich
Mac: Winkelsweg 7, 4150 Krefeld 1
Mez: Postfach 10 80, 7800 Freiburg
Österreich: Halander Coats GmbH, Autokaderstr. 21, A-1211 Wien 21
Schweiz: Stroppel AG, CH-5300 Turgi/Aargau
Miss Britt: Britta Oldendorf, Holsteinischer Kamp 87, 2000 Hamburg 76
Österreich: Wulf Moden GmbH, Jochbergerstr. 129 a, A-6370 Kitzbuhel
Schweiz: Jutta Pilgram, Ingolstädter Str. 40, 8000 Munchen 40
Nana: Marianne Sommer, Postfach 12 60, 4502 Bad Rothenfelde
Oilily: über G. Terriuolo, Imotex Haus London, Breslauer Str. 6, 4040 Neuss
Orsilvia: über Edith Thoma, Niederdonker Weg 33, 4040 Neuss
Over Dress: Overmeyer GmbH, Konigsmuhle 2, 4990 Lübbecke 1
Sandra Pabst: Gerhard Pabst GmbH, Kurfurstendamm 67, 1000 Berlin 15
Österreich: Ehag, Favoritenstr. 7, A-1040 Wien
Schweiz: Creation Mademoiselle, Textil-Modecenter, CH-8065 Zurich
Paulig Handarbeiten GmbH: Hoheimer Str 1, 8710 Kitzingen
Pepper: über Peter Sechehaye, Wurzerstr. 11, 8000 München 22
Piccinetti: uber Agneta Schutz, Isestr. 77, 2000 Hamburg 13
Ricosta: Roland Rieker GmbH, Postf. 14 80, 7710 Donaueschingen
Sampa: Textil GmbH, Breslauer Str. 6, Haus Paris, 4040 Neuss
Österreich: Textilvertrieb Hoffmann, Lengfelden 175, A-5028 Salzburg
Schweiz: Sampa-Textil AG, Badener Str. 141, CH-8036 Zurich
Jil Sander: Milchstr. 8, 2000 Hamburg 13 (Einzelhandelsgeschaft)
Schiesser: 7760 Radolfszell
Schmider: Hauptstr. 28/30, 7613 Hausbach
Sioux: Peter Sapper GmbH, 7121 Walheim
SI.ST. GmbH: Conrad-Schulz-Weg 3, 8036 Herrsching
Strenesse: Strehle, Postfach 14 04, 8860 Nördlingen
Tandem: Grether, Postfach 14 47, 7580 Buhl
Triangolo: Breslauer Str. 6, Haus Paris, 4040 Neuss
Triumph: Pressestelle Inland, Marsstr. 40, 8000 Munchen 2
Twen's-Shop: Steindamm 19, 2000 Hamburg 1 (Einzelhandelsgeschaft)

Achtung: Alle Herstellerpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen.

Einem Teil dieser Auflage liegen Prospekte der Firmen Roset-Mobel, Berlin, Gruner + Jahr AG & Co, Hamburg, Brigitte-Geschenke, Hachenburg, Wolle-Rodel, Freiburg, und Muller, Starnberg, bei

DIE 100 KINDER DES MONATS

GGK



Helfen Sie einem Kind, bis es sich selbst helfen kann. Übernehmen Sie für 50 Mark im Monat eine Kinderpatenschaft. Das ist die direkteste Hilfe für ein Kind in der Dritten Welt. Hilfe, sozusagen von Mensch zu Mensch. So eine Kinderpatenschaft gibt einem Kind, was jedem Kind zustehen sollte. Denn jedes Kind sollte die Chance bekommen, hoffnungsvoll in eine menschenwürdige Zukunft zu schauen. Und nicht nur dem Kind sollte geholfen werden, sondern der ganzen Familie, ja dem gesamten Dorf. Deshalb unsere Bitte: Tun Sie etwas gegen Not und Elend in der Dritten Welt. Machen Sie aus unglücklichen Kindern glückliche Kinder. Übernehmen Sie eine Kinderpatenschaft.

World Vision International e. V. ist eine christlich-humanitäre Organisation, die als gemeinnütziger Verein anerkannt ist. Spenden sind von der Steuer absetzbar. Unsere Büros: Adenauerallee 32, 6370 Oberursel, Tel. 06171/56074. Österreich: Mariahilferstr. 10/10, 1070 Wien, Tel. 0222/961333. Schweiz: Usteristr. 23, 8001 Zürich, Tel. 01/2115771.

Bitte ausschneiden und abschicken.

BR 01/5

Ja, ich interessiere mich für eine Kinderpatenschaft. Bitte schicken Sie mir die nötigen Unterlagen.

Herr/Frau/Familie (Name:) ______________________________

(Vorname:) ______________________________

Straße/Nr.: ______________________________

PLZ/Ort: ______________________________

WORLD VISION
Christliches Hilfswerk



DIE SKANDINAVISCHE IDEE

Die Skandinavier haben das Problem, wie man jederzeit schön und fit bleibt, ganz leicht und einfach gelöst:

Durch eine ballaststoffreiche, ausgewogene Ernährung, die den meisten von uns heute fehlt. Denn zuviel kalorienreiche oder ballastarme Kost macht uns immer dicker und die Verdauung immer schlechter.

Jetzt gibt es auch in Deutschland die erfolgreichen skandinavischen Pflanzenfaser-Kerne Natuvit. Natuvit enthält als pflanzliche Ballaststoffe reine Getreidefasern und quellkräftige Zitrusfasern in hochkonzentrierter Form. Sie erzeugen im Magen durch ihre Quell- und Füllwirkung ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Durch die Ballaststoffe wird außerdem die Verdauung gefördert.

Schon ein paar Natuvit-Kerne – am besten vor dem Essen mit reichlich Flüssigkeit eingenommen – helfen Ihnen ganz einfach, F.d.H. leichter einzuhalten und sich wohl zufühlen.

Mit Natuvit können Sie es schaffen, Ihren Hunger zu reduzieren und Ihre Verdauung zu fördern – das ganze Jahr hindurch.

APOTHEKE



NatuVit® ***Reduziert den Hunger. Fördert die Verdauung.***

E·SCHEURICH
Pharmwerk GmbH · Appenweier

Viele Mütter sind eifersüchtig, wenn der Vater sich liebevoll um die Kinder kümmert. Diese These des Psychologen Dr. Jörg Bopp veröffentlichten wir in unserem Artikel „Vater, der störende Dritte" in Heft 17. Dazu unsere Leserinnen und Leser:

Mappis, nein danke!

Schade, daß der Mappis-Artikel so kurz ausgefallen ist. Er schneidet ein so wichtiges Thema an: den Kindern den Vater gönnen! Am meisten betroffen hat mich persönlich der Absatz mit dem negativen Vaterbild, das ja so nützlich sein kann! Von meiner Mutter weiß ich, daß sie dies hervorragend konnte, meinen Vater nach allen Richtungen mies, aber auch wieder super zu machen. Mir selbst fällt es bei meinem Kind auf, daß ich mir Aggressionen ihnen gegenüber nicht erlaube, dafür aber schon mal meinem Mann gegenüber. Es ist so schwer, die geprägten Verhaltensmuster zu verändern! Erika Altmann, München

Bopp hat bestimmt recht, wenn er das konturlose Bild der Mappis, gerade im Interesse der Kinder, kritisiert. Vielleicht ist es aber ein Stadium, das manche Väter durchlaufen müssen, um zu einem anderen Selbstverständnis, frei vom patriarchalischen Habitus, zu finden. D i e neuen Väter in einen Topf zu werfen, ist jedoch zu pauschal.
Dr. Manfred Gerspach, Frankfurt

Nichts gegen liebevolle Väter; sie sind außerordentlich wertvoll für ihre Kinder. Aber man kann auch alles übertreiben, und das gilt nicht nur für die Väter, sondern auch für die Mütter, die ständig wortreich dokumentieren müssen, wie sehr ihr hoffnungsvoller Nachwuchs des „Hautkontaktes" bedarf. Da werde ich doch den Verdacht nicht los, daß ihr Verhalten von Schuldkomplexen bestimmt ist.
Yvonne Herzog, Monheim-Baumberg

Mappis und Softis, nein danke! Sind die Männer denn schon so demoralisiert, daß sie nun ihrerseits beginnen, das „Ewig-Weibliche" sich aneignen zu wollen, während die Frauen unaufhaltsam in alle männlichen Lebensbereiche einmarschieren? Haben die neuen Frauen sich diese neuen Väter nicht selbst gezüchtet und erzogen?
Marianne Trinks, Berlin

Recht hat er, Herr Bopp! Als Erzieherin und Psychologe machen wir täglich die gleichen Beobachtungen. Wir möchten betonen, daß wir diesen Artikel in einer Frauenzeitschrift wie der Ihren für ausgesprochen mutig halten. Annerose Braband, Herbert Kuttelwascher, München

Mit so einem „Mappi" bin ich verheiratet. Er ist immer neidisch gewesen, daß ich es gewesen bin, die unsere Kinder geboren hat und zu Hause bleiben durfte. Ich bin keineswegs dagegen, daß er die Kinder liebt und sich ausgiebig mit ihnen beschäftigt. Im Gegenteil, ich wäre dankbar für Entlastung. Aber ich habe ständig das Gefühl, er will mit mir konkurrieren, wer die bessere Mutter ist. Er macht mir alles nach. G. H.

Briefe an Brigitte

Postanschrift:
Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36

An Ferien erinnert

Heft 16/84, Griechenland – es muß nicht immer Inselurlaub sein

Ich bin 21 Jahre alt, Halbgriechin, in Deutschland geboren und aufgewachsen. Meine Verwandten väterlicherseits wohnen alle in Lamia und Athen. Dein Bericht hat mich an dort oft verbrachte, glückliche Ferien erinnert. Meiner Herzensheimat ein großes Stück näher – dank Brigitte.

Dorothea Joannidis, Köln



Herzensheimat einer jungen Brigitte-Leserin.

Tödliche Kunstfehler

Heft 16/84; Bericht: Schluß mit den Kunstfehlern im Kreißsaal

Liebe Brigitte, Ihr Bericht über die schwerbehinderten oder gar toten Kinder durch die Schuld von Ärzten hat mich dermaßen erschreckt, daß ich mir tatsächlich die Frage gestellt habe, ob ich unter solchen Umständen jemals ein Kind bekommen möchte.

Stefanie S., Neustadt

Natürlich wird es immer wieder Kunstfehler geben. Generell will ich das nicht bestreiten. Aber ich bin es als Hebamme einfach leid, daß wir in den Medien ständig als kaffeetrinkender, kuchenessender, desinteressierter Schnatterverein dargestellt werden. Es ärgert mich auch maßlos, daß Sie schreiben, es wäre „nur die Hebamme" anwesend gewesen. Also so was! Wir dürfen ohne Doktor Entbindungen leiten. Der aber nicht ohne uns. So sagt es das Gesetz. Natürlich wird er in Krankenhäusern trotzdem hinzugezogen. Das ist selbstverständlich. Nimmt man es jedoch praxisbezogen, liegt es in unserem Ermessen, wann wir ihn rufen. Da liegt ein großer Teil unserer Verantwortung, aber auch noch ein Rest selbständiger Arbeit.

Marie-Luise Freni, Kaarst 1

Mit großer persönlicher Betroffenheit habe ich Ihren Artikel gelesen. Als besonders beschämend empfinde ich den Fall des Elternpaares Frey. Es ist mir unverständlich, wie unser Gesetz ein Ungeborenes, das ja bereits durch das Gesetz geschützt wird und auch schon gesetzlich festgelegte Rechte hat, nach einer erfolgten Totgeburt als „Sondermüll" bezeichnen kann. In diesem Fall geht es nicht nur um eine, nach meinem Rechtsempfinden, fahrlässige Tötung eines Ungeborenen, sondern auch um schwere Körperverletzung, begangen an Frau Frey. Das totgeborene Kind vor den Augen der Mutter in einen Abfallsack zu werfen, erfüllt für mich diesen Straftatbestand.

Ulrike Krause, Adendorf

Es ist empörend. Da wird in (vor allem konservativen) Kreisen gegen die Abtreibung als „Tötung ungeborenen Lebens" gewettert, aber wenn ein Mensch kurz vor seiner Geburt stirbt, gilt er rechtlich nicht als Mensch.

Anne-Kathrin Cassier, Müden

Die Spanier sind ganz anders

Heft 17/84: „Mein Mann ist Ausländer": La Alemana – sie tanzt und bleibt doch eine Fremde

Seit 10 Jahren lebe ich (30 J.) in Barcelona, seit 9 Jahren verheiratet mit einem Spanier. Wir haben 2 Mädchen: fast 6 J. und 19 Monate alt. Allen den von Heide Mendoza erwähnten Schwierigkeiten bin ich nie begegnet. Im Gegenteil: man hat mich stets akzeptiert seitens der Familie sowie Bekannten, Nachbarn etc. Auch ich arbeite (Dolmetscherin/Übersetzerin – Chefassistentin) und werde deshalb oft beneidet. Unsere Tochter beherrscht drei Sprachen: Deutsch von mir und dem Kindergarten der Deutschen Schule Barcelona, Katalanisch durch ihren Vater und Familie und Spanisch durch Freunde und Fernsehen. Auch mein Mann spricht deutsch. Mit Bestimmtheit ist unsere Familie kein Einzelfall und ich finde, daß man durch Ihren Bericht ein wirklich völlig falsches Bild von der spanischen Mentalität, deren Freundlichkeit und Offenheit vermittelt bekommt.

Claudia Casademnut, Barcelona

Mein Freund heißt Bübchen

Heft 16/84, Meldungen und Meinungen: Braut? Freundin? Geliebte?

Euer Thema hat mich stark angesprochen. Dieses veraltete Wort Freund gefällt mir nicht – das hängt wohl mit meinem Alter zusammen (15). Mein Freund heißt Bübchen. Ist er mein Macker, so nenne ich ihn Jungchen. Er ist mein Boy und ich sein Girl. Meine Mutter sagt: „Kommt dein Junge heute wieder?" Und das, obwohl er $5^1/_2$ Jahre älter ist als ich. Es gibt da doch sehr viel nettere, privatere Begriffe als Freund, Bekannter, Geliebter. Wenn man sich mal ein kleines bißchen in der Sprache der Jugendlichen umhört, findet man auch schnell etwas Hübsches. Liebe Grüße

Astrid Schweppe, Mözen

Schockierende Ansichten

Heft 16/84, Elke Heidenreich über Sport, gerade jetzt

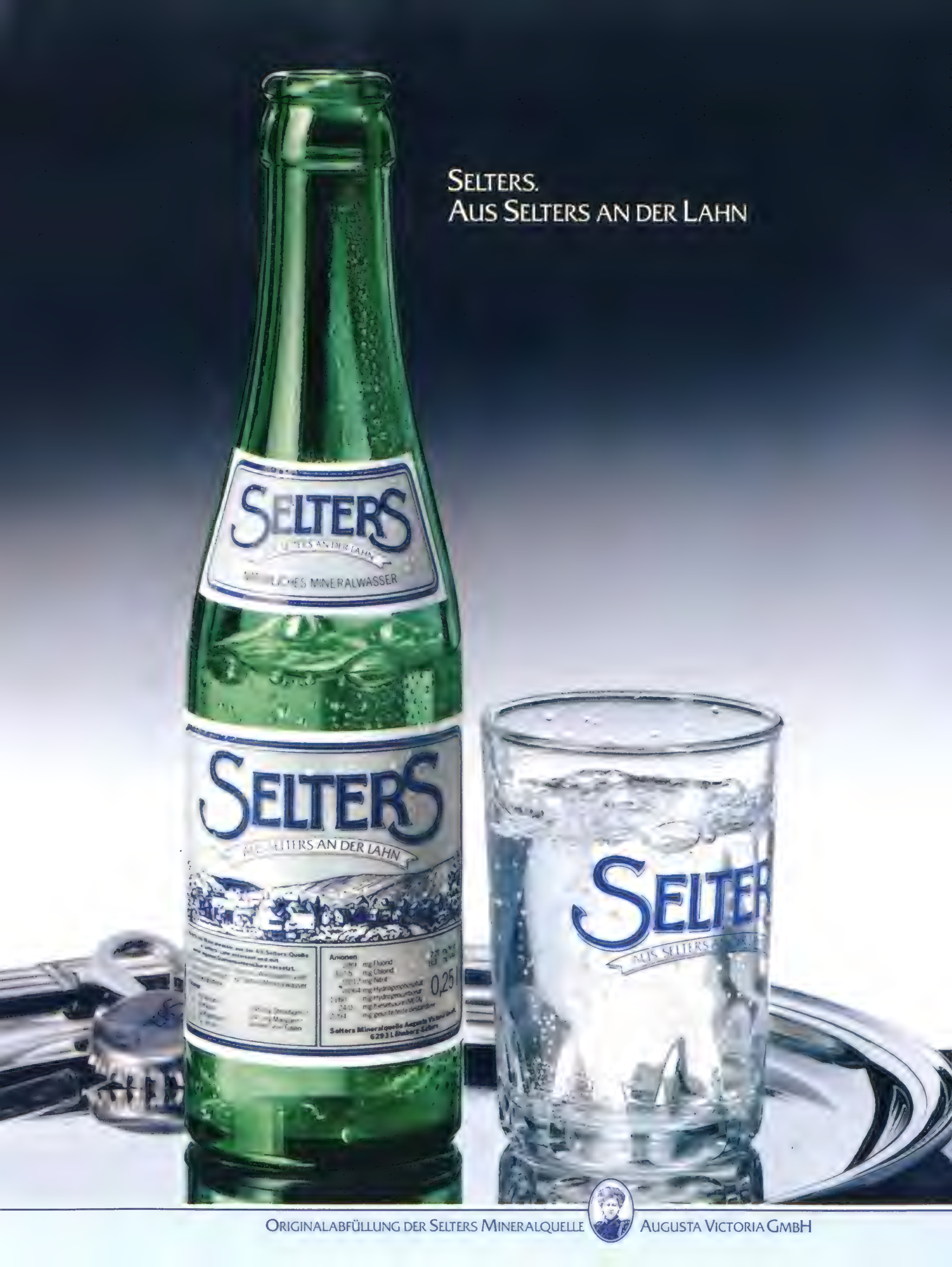
Liebe Brigitte, wir waren sehr schockiert über Elke Heidenreichs negative Ansichten zur Olympiade. Wir finden, daß gerade diese Olympiade zu einer Vereinigung der Staaten und zum Frieden beiträgt (wenn auch nur in geringem Maße). Elke Heidenreichs Meinung zum Hochleistungssport stimmen wir zwar zu, aber man könnte das Ganze in einer besseren Art bringen.

Katharina Wuttkowski (14)
und Christine Putz (15), Düsseldorf

Zu der Bemerkung, die Schwimmerinnen hätten Kreuze wie Wäschetruhen und die Läuferinnen Wadenmuskeln wie Straußeneier kann ich nur feststellen, daß mir ein gutdurchtrainierter Mädchenkörper besser gefällt als Schultern wie eine Kieler Sprotte und Hintern wie ein Pinsgauer Gaul, die Merkmale vieler Nichtsportlerinnen. Mit freundlichen Grüßen

Hannelore Tauber, Heidelberg

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.


SELTERS.
AUS SELTERS AN DER LAHN
SELTERS
SELTERS
AUS SELTERS AN DER LAHN
0,25 l
SELTER
ORIGINALABFÜLLUNG DER SELTERS MINERALQUELLE
AUGUSTA VICTORIA GMBH

PARTNERSCHAFT

Ich kann einfach nicht treu sein

FRAGE: Ich (21) bin seit vier Jahren mit Wolfgang (26) zusammen. Er ist mein erster Freund überhaupt und liebt mich wirklich sehr. Ich genieße die Sicherheit und Geborgenheit, die er mir gibt. Aber seit zwei Jahren habe ich einen heimlichen Freund nach dem anderen gehabt. Mit diesen Jungen hat mir Sexualität leider sehr viel mehr Spaß gemacht als mit Wolfgang, der mich körperlich gar nicht anzieht. Ich schlafe nur sehr selten mit ihm, und wenn, eher aus Mitleid oder schlechtem Gewissen. So darf es eigentlich nicht mehr weitergehen, aber ich kann mit meinen Romanzen auch nicht aufhören. Dazu sind sie einfach viel zu schön.

ANTWORT: Sie haben sich viel zu früh an Ihren Wolfgang gebunden. Dadurch haben Sie sich der Chance beraubt, ohne schlechtes Gewissen mit verschiedenen Männern zusammenzusein. Schließlich kann man erst durch eigene Erfahrungen herausfinden, welcher Partner am besten zu einem paßt. Es ist zweifelhaft, ob Ihr lieber, braver Wolfgang tatsächlich ein geeigneter Partner für Sie ist, wenn er Sie sexuell so gar nicht anspricht. Oder wollen Sie dieses Doppelleben ewig weiterführen? Warum vertrauen Sie nicht darauf, daß es Männer gibt, die Ihnen beides geben: Sex und Geborgenheit?

Ich liebe einen jüngeren Mann

FRAGE: Ich (40) bin beruflich sehr erfolgreich und habe seit drei Jahren einen zwölf Jahre jüngeren Freund. Wir lieben uns und möchten im Herbst heiraten. Aber alle meine Freunde, die Verwandten und besonders meine Eltern sind schockiert. Da mein Freund ausgesprochen attraktiv ist, befürchten sie, daß er mich eines Tages wegen einer Jüngeren und Schöneren verläßt. Ich will auch gar nicht ausschließen, daß so was mal passieren kann, aber warum sollte ich nicht trotzdem einige glückliche Jahre mit ihm verbringen? Selbst wenn ich zwanzig wäre, gäbe mir das doch auch nicht die Garantie, daß die Ehe ewig hält! Was meinen Sie?

ANTWORT: Lassen Sie sich nicht verwirren und heiraten Sie Ihren Freund, wie Sie es geplant haben. Wir leben in einer Zeit, in der es zunehmend mehr Partnerschaften gibt, bei denen die Frau älter ist als der Mann. Meist sind es beruflich erfolgreiche, innerlich und äußerlich jung gebliebene Frauen, die keinen Mann zum Anlehnen und Versorgtwerden mehr wollen, sondern einen sensiblen und attraktiven Freund, der ihnen vor allem mit Lebendigkeit und Phantasie begegnet. Die jüngeren Männer wissen ihrerseits die Qualitäten ihrer reifen, selbstbewußten und finanziell unabhängigen älteren Partnerin zu schätzen. Trotz aller Vorurteile bleiben diese „neuen" Paare häufig langjährig und sogar sehr glücklich zusammen, gerade weil es ihnen gelingt, klassische Frau-Mann-Rollen ein wenig abzulegen. Aus diesem Grund sollten Sie Ihren Mitmenschen den Schock ruhig zumuten, Ihr Glück genießen und sich mit dem Gedanken trösten, daß es oft Neid ist, der andere Menschen um glücklichere Zeitgenossen besorgt sein läßt.

Ich hätte ihn nie heiraten sollen

FRAGE: Von klein auf wünschte ich mir, später mal eine harmonische Ehe zu führen. Aber bis zu meinem 33. Lebensjahr hatte ich immer nur kurz andauernde Romanzen. Dann entschloß ich mich, erst mal allein zu bleiben. Ich machte beruflich Karriere, wie ich es mir eigentlich nie zugetraut hätte, fuhr ein schnelles Auto und machte schöne Reisen in ferne Länder. Ich war fast zufrieden, wenn nur meine Kolleginnen mich nicht dauernd damit aufgezogen hätten, daß ich keinen Mann abgekriegt hatte. In dieser Situation lernte ich mit 38, also vor fünf Jahren, meinen jetzigen Mann kennen. Kurz nach der Hochzeit stellte sich jedoch heraus, daß er hohe Schulden hatte, bis heute gern dem Alkohol zuspricht und immer wieder wie ein Süchtiger an Automaten spielt. Ich bin eher musisch interessiert und kann an Saufgelagen nichts finden. Aber ich habe meinem Mann immer wieder alles nachgesehen und alle Probleme ausgebügelt, die uns aus seinem Verhalten entstanden sind. Ich hatte Angst vor dem Hohn meiner Kolleginnen. Nun merke ich, daß ich am Ende meiner Kräfte bin. Was soll ich tun?

ANTWORT: Mit Ihrem Mann haben Sie sich wirklich einen schweren Brocken aufgeladen. Er verhält sich Ihnen gegenüber wie ein ungezogener Sohn, der immer wieder etwas ausfrißt, letztlich aber sicher sein kann, daß „Mama" die Sache schon irgendwie schaukeln wird. Allerdings stellt sich dabei die Frage, warum Sie so rücksichtslos mit sich und Ihrem Leben umgehen und das nur der Leute wegen. Lassen Sie die Kolleginnen doch reden, und werfen Sie dieses Kuckucksei endlich aus Ihrem Nest!

Zusammenleben ohne Liebe?

FRAGE: Ich bin 25 Jahre alt und habe vor drei Jahren mein Studium abgebrochen. Seitdem habe ich gejobbt. Auf Dauer ist das aber nichts für mich. Deswegen werde ich mein Studium wieder aufnehmen. In den letzten Jahren bin ich aber noch viel unsicherer geworden, als ich es ohnehin schon war. Mit Männern habe ich nur Pleiten erlebt. Nun habe ich seit einigen Monaten einen Freund, der unbedingt mit mir zusammenleben will. Dabei betont er ausdrücklich, daß er mich nicht liebt. Er will nur mal ausprobieren, wie es ist, mit einer Frau zu leben. Obwohl ich eigentlich gar nicht mit ihm zusammenziehen möchte, habe ich gestern den Mietvertrag für eine gemeinsame Wohnung unterschrieben. Dabei sehne ich mich nach einem Freund, der richtig in mich verliebt ist!

ANTWORT: Bei diesem Kuhhandel werden Sie mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen ganz sicher auf der Strecke bleiben. Deshalb sollten Sie den Mietvertrag baldmöglichst wieder lösen. Dann sind Sie mit einem blauen Auge einer sehr demütigenden Partnerschaft entkommen und können sich in Ruhe dem Wiederaufbau Ihres angeschlagenen Selbstbewußtseins widmen. Durch die gemeinsame Arbeit mit Ihren Studienkollegen und die Auseinandersetzung mit interessanten Themen Ihres Fachgebietes werden Sie bestimmt ein wenig Sicherheit und Zufriedenheit gewinnen. Damit haben Sie bereits die wichtigste Voraussetzung für eine gute Partnerschaft: nämlich eine gewisse innere Unabhängigkeit. Empfehlenswert wäre in Ihrem Fall die Teilnahme an einer Frauengesprächsgruppe. Wenden Sie sich deswegen an das örtliche Frauenzentrum (Telefonbuch). ■





Für alle, die **KATZEN** lieben

Möchten Sie mehr über Ihre Katze wissen oder einem Katzenfreund ein Buch zum Tier schenken? Hier haben wir Ihnen eine Sammlung zum Teil höchst schnurriger Katzenbücher zusammengestellt.

„Katzen Plaisir"

Ein Gang durch die Katzenliteratur ist das „zärtliche Sammelsurium für Schnurrer und No-pfote-te", wie es in der Unterzeile heißt. Es enthält Erzählungen von Hemingway, Zola, Keller, Kipling und anderen Dichtern sowie Gedichte und Reime. Das schön gedruckte Buch amüsiert schon beim Blättern durch eine Fülle von Kitsch-Katzen-Postkarten und -Oblaten, die ein Sammler zusammengetragen hat.

168 Seiten, 18 Mark, Fackelträger Verlag

„Katzen. Eine Liebeserklärung und eine kleine Enzyklopädie"

Jean-Louis Hué

Geistreich plaudert der 34jährige Pariser Journalist Hué über die Katze an sich, ihre Bedeutung von Urzeiten bis heute, über Rassen, Verhalten, Züchtung und ihre Darstellung in Kitsch und Kunst. Den Worten eines Hué-Kenners schließen wir uns an: „Die Katze wird mit solchem Zartgefühl verstanden, geliebt und porträtiert, daß man sich fragt, ob Jean-Louis Hué in einem anderen Leben nicht vielleicht einen Schnurrbart getragen und in mondlosen Nächten Mäuse gejagt hat."

216 Seiten, 24,80 Mark, Marion von Schröder Verlag

„Herzlich Jakob"

Sven Hartmann/Thomas Härtner

In einem farbigen Band sind die schönsten Zeichnungen der kleinen und großen Alltagsabenteuer des Katers Jakob vereinigt. Es ist das sechste Buch, das die beiden Autoren nach zehn Jahren Jakob-Existenz herausgegeben haben. Hier zieht Jakob mal nicht über „seinen Menschen" her, sondern tummelt sich ohne Worte in Bildgeschichten.

160 Seiten, 16,80 Mark, Benteli Verlag

„Katzen – Spiel und Geheimnis"

Peter Andreas/ Ingrid Strohschneider-Kohrs

Ein wunderhübsches Buch ist „Katzen – Spiel und Geheimnis" mit Fotos von Peter Andreas und literarischen Katzen-Texten von Baudelaire bis Ringelnatz, die Ingrid Strohschneider-Kohrs zusammengestellt hat. Die Aufnahmen von Katzen hinter Fenstern, vor Türen, auf Höfen, an Bäumen und Mauern, beim Fressen, Stromern und Dösen sind hinreißend und porträtieren jede Miez als einmaliges Individuum. Der kostbare Band ist in graues Velours gebunden, ein samtiger Handschmeichler.

138 Seiten, 48 Mark, Bucher Verlag

„Doris Lessings Katzenbuch"

Eins der tiefgründigsten Bücher über Katzen hat die englische Autorin Doris Lessing geschrieben, weil sie das Verhältnis Mensch-Katze wie ein Psychologe und Verhaltensforscher analysiert. Sie erzählt von den Wildkatzen in ihrem Elternhaus in Afrika und von den Katzen, die sie später in England aufzog – Überlebenskampf und Zivilisation in krassem Gegensatz. Die Illustrationen von Heinz Edelmann machen das schön ausgestattete Buch wertvoll.

144 Seiten, 24 Mark, Verlag Klett-Cotta

„Katzen"

Große Farbaufnahmen von Hauskatzen zeigen vorzugsweise Schmusekatzen, wonnig anzusehen. Dazu Texte von Robert Walser, Theodor Fontane, Axel Eggebrecht, Doris Lessing und anderen Schriftstellern. Ein Bildband, aus dem man sich eine Katze herausholen möchte.

48 Seiten, 19,80 Mark, Edition Grube & Richter

„Molly im Glück"

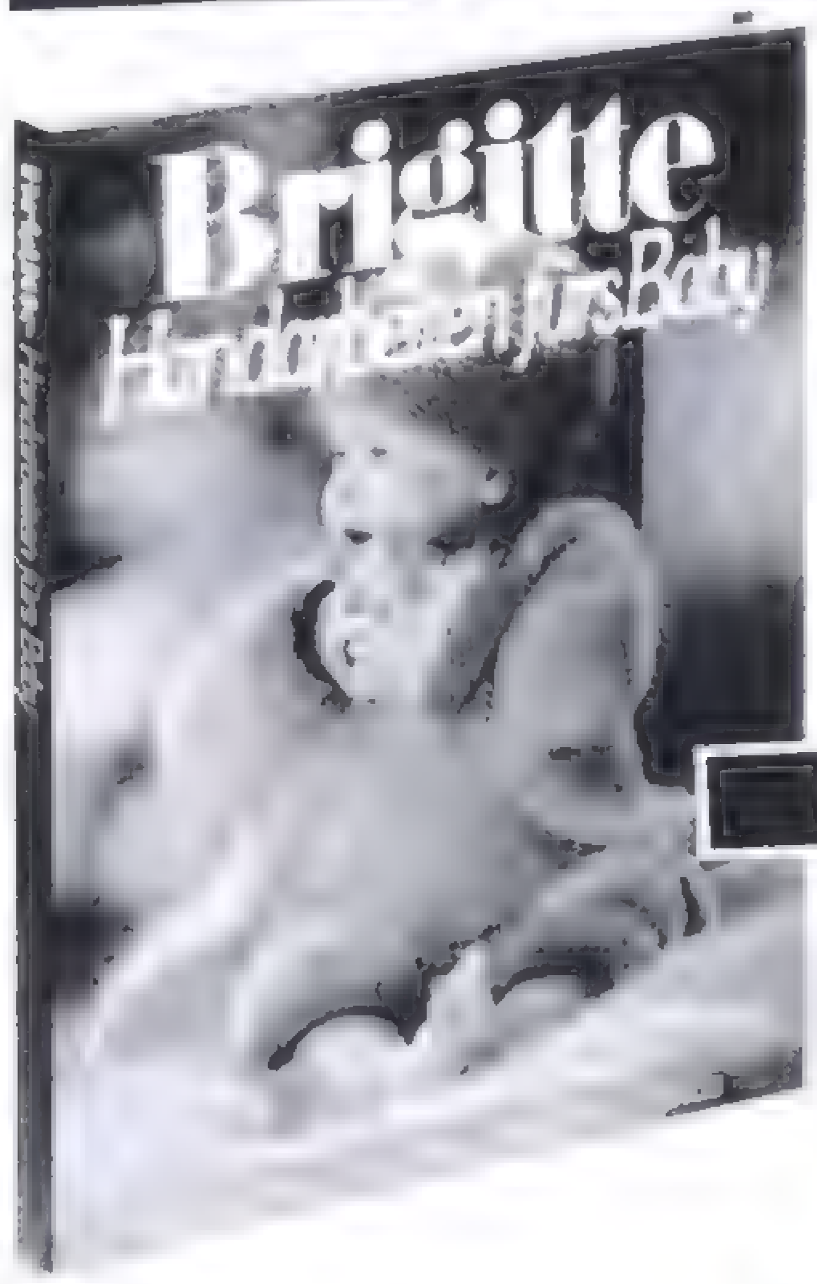
Renate Fabel/Hans Fischach

Die „heiteren Memoiren einer Familienkatze", wie es im Untertitel heißt, sind für Katzenfans eine vergnügliche Lektüre: Molly ist von ihrer Person voll überzeugt und setzt sich stets ins beste Licht vor ihrer menschlichen Familie. Die ist der hübschen Katzendame zwar überaus zugetan, gibt ihren Launen aber nicht immer nach, so daß Molly manchmal allen Grund hat, indigniert zu sein und zu schmollen.

92 Seiten, 12,80 Mark, Herbig Verlag



Brigitte-Themen als Brigitte-Bücher



Neu



Neu



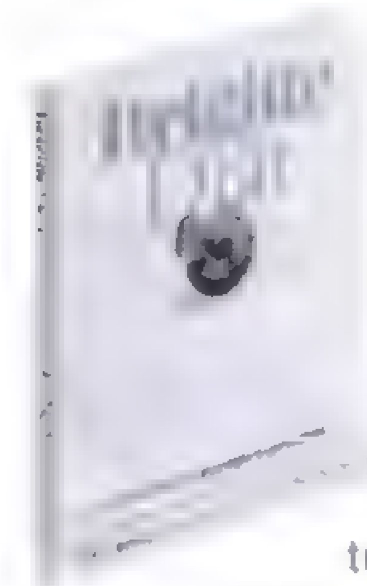
Neu



Neu

① ② ③ ④

Das 1000-Kalorienprogramm zum Schlankwerden und Schlankbleiben
Brigitte Diät
(von Helga Köster)



Die überaus erfolgreiche Brigitte-Diät – hier ist sie mit 400 neuen und schmackhaften Gerichten, die das Abnehmen zur Lust und nicht zur Last werden lassen. Für jeden Tag fünf Mahlzeiten mit insgesamt 1000 Kalorien – die einzige Diät, bei der Sie tüchtig essen dürfen
200 Seiten mit 50 Farbfotos
Format: 16 x 21 cm
Bestell.-Nr. V 6999 ***Preis: DM 28,–***

Die große Handarbeiten-Bibliothek



Brigitte Stricken
160 Seiten, 32 Modelle, 64 Farbfotos, 90 Anleitungs-Skizzen, Format 16 x 21 cm
Bestell.-Nr. V 6997
Preis: DM 28,–

Brigitte Stricken No. 2
176 Seiten, 34 Modelle, 77 Farbfotos, 90 Zeichnungen, Beilagebogen, Format: 16 x 21 cm,
Bestell.-Nr. V 5103 ***Preis: DM 28,–***
(von Kathrin Behrens und Ariane Heyduck)
Stricken lernen ist nicht schwer! Der erste Band zeigt Anfängern, wie nach einfachen Grundmustern Pullover, Westen, Jacken, Schals, Tücher, Mützen und Handschuhe für die ganze Familie entstehen. So vorbereitet können Sie mit dem zweiten Band einmalig schöne Modelle stricken, die es kaum oder nur sehr teuer zu kaufen gibt. Außerdem lernen Sie neue Techniken und erfahren Tips und Tricks, die das Stricken einfacher machen

100 Ideen zum Nähen und Stricken für Kinder von 6–11 Jahren
Brigitte
Kindersachen Nr. 2 selbstgemacht
(von Gundi Heine und Jutta Barthel)



Die komplette Grundgarderobe fürs Schulalter. Kinderkleidung für alle Jahreszeiten: Leichtes für Frühjahr und Sommer, Wetterfestes für Herbst und Winter. Mit vielen fröhlich-bunten Strickmodellen und originellen Geschenkideen
160 Seiten, 45 Farbfotos, 108 Zeichnungen, Format: 16 x 21 cm
Bestell.-Nr. V 7002 ***Preis: DM 28,–***

① *Das Schönste im Brigitte-Stil: gestrickt, gehäkelt und gestickt*
Brigitte Handarbeiten fürs Baby
(von Kathrin Behrens und Ariane Heyduck)
Handarbeiten fürs Baby macht Spaß
Ob Sie Ihr eigenes Baby verwöhnen möchten oder ein Geschenk suchen – in diesem Buch finden Anfängerinnen und Fortgeschrittene eine komplette Grundausstattung zum Nacharbeiten, bis hin zu Taufkleidchen und Kuscheltieren. Einfache Anleitungen und bildhafte Schnittschemen verhelfen auch Ungeduldigen zu schnellen Erfolgserlebnissen
160 Seiten, 51 Farbfotos, Beilagebogen
Format 16 x 21 cm
Bestell.-Nr. V 7004 ***Preis DM 28,–***

② *Kopf und Kragen riskieren… vielleicht/irgendwo/aber*
wer hat schon flügel
gedichte von anne steinwart
Brigitte-Leserinnen lieben die Gedichte von Anne Steinwart. In ihnen erkennen sie ihre eigene Fröhlichkeit und ihren Mut wieder und auch ihre Traurigkeit und ihre Angst. Mit diesem Gedichtband können Sie sich selbst und anderen ein wunderschönes Geschenk machen
96 Seiten, 10 Fotos, Format 11,5 x 18 cm
Bestell.-Nr. V 7005 ***Preis DM 9,80***

③ *Spielsucht – ein unerforschtes Problem*
Droge Glücksspiel
(von Ulla Fröhling)
Ein Brigitte-Beitrag brachte das Thema an die Öffentlichkeit: Sind wir ein Volk von Glücksspielern? Die Glücksindustrie – und der Staat – verdienen jedenfalls Milliarden jährlich. Die Betroffenen und die Angehörigen aber erleben diese heimliche Sucht so zerstörerisch wie Drogenabhängigkeit
Mit Therapie-Hinweisen und Adressen der Selbsthilfegruppen „Anonyme Spieler"
256 Seiten
Format 12 x 20 cm
Bestell.-Nr. V 7006 ***Preis DM 19,80***

④ *Alles, was für Ihr Wohlbefinden wichtig ist: praktische Schönheitspflege von Kopf bis Fuß*
Brigitte Schönheit
(von Helga Haseltine)
Jede Frau kann in jedem Alter schön und gepflegt sein. Wie Sie das schaffen, zeigt Ihnen der neue Ratgeber von Brigitte: Alles über Gesichts-, Haar- und Körperpflege, Gymnastik und gesunde Ernährung Dazu Spezialtips gegen Streß und für die richtige Zeiteinteilung bei Ihrer Schönheitspflege
226 Seiten mit 150 Farbfotos
Format: 16 x 21 cm
Bestell.-Nr. V 7003 ***Preis: DM 28,–***

Alle Brigitte-Bücher auch im Buchhandel erhältlich!

Bestell-Coupon

Senden Sie mir bitte folgende Brigitte-Bücher:

- ☐ ***Handarbeiten fürs Baby*** Bestell-Nr. V 7004 ***DM 28,–***
- ☐ ***wer hat schon flügel*** Bestell-Nr. V 7005 ***DM 9,80***
- ☐ ***Droge Glücksspiel*** Bestell-Nr. V 7006 ***DM 19,80***
- ☐ ***Brigitte Schönheit*** Bestell-Nr. V 7003 ***DM 28,–***
- ☐ ***Brigitte Diät*** Bestell-Nr. V 6999 ***DM 28,–***
- ☐ ***Brigitte Stricken*** Bestell-Nr. V 6997 ***DM 28,–***
- ☐ ***Brigitte Stricken No. 2*** Bestell-Nr. V 5103 ***DM 28,–***
- ☐ ***Kindersachen Nr. 2*** Bestell-Nr. V 7002 ***DM 28,–***

Ich kann jedes Buch ohne Angabe von Gründen und auf Ihre Kosten innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt an Sie zurückschicken
Coupon bitte ausschneiden, Umschlag mit 80 Pfg. frankieren und senden an

Brigitte-Bücher, Presse-Versand-Service,
Postfach 600, 7107 Neckarsulm
Tel. Buchbestellung Tag und Nacht, sonn- und feiertags:
07132/7590

Bitte leisten Sie keine Vorauszahlung; wir schicken Ihnen eine Rechnung

Bitte hier Ihre vollständige Anschrift:

Name, Vorname

Straße, Nr

PLZ Wohnort

Datum X Unterschrift

97 377



Vania hat die sichere Binde für die Nacht, auf die Sie sich bis zum Morgen verlassen können.

Sie kennen das Problem. Eine normale Binde reicht oft für die Nacht nicht aus. Deshalb haben wir eine spezielle Binde für die Nacht entwickelt. Die Vania Maxi ist länger und breiter als normal und damit den besonderen Anforderungen während des Schlafs angepaßt. Ein dreifaches Saugkissen im Innern und ein undurchlässiger Wäscheschutz geben zusätzliche Sicherheit. Während der starken Periode ist die Vania Maxi auch für tagsüber geeignet.

EXTRA SERVICE <u>Wiederverschließbare Packung</u>. Wie alle Vania-Binden ist auch die Vania Maxi in einem hygienischen Zugbandbeutel verpackt, der sich leicht öffnen und immer wieder sauber verschließen läßt.

EXTRA SERVICE <u>Hygienebeutel</u>. Als besonderen Service von Vania finden Sie in jeder Packung die gleiche Anzahl Hygienebeutel wie Binden. Sie sind einerseits eine praktische Hilfe zum Mitnehmen für unterwegs, aber auch zum problemlosen Entfernen der Binde nach dem Gebrauch gedacht. Diesen Service finden Sie natürlich nicht nur bei der Vania Maxi, sondern bei allen Vania-Binden.

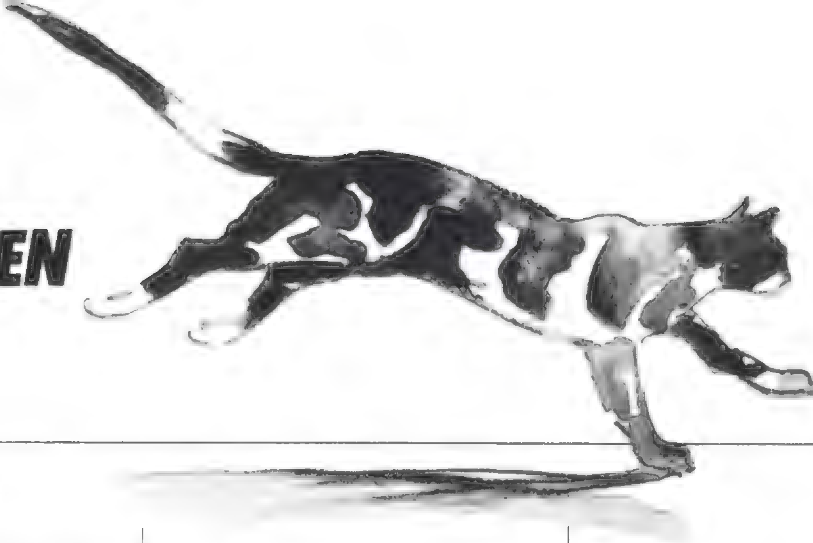


Der besondere Vania-Service: Hygienebeutel.



Kostenlose Probepackungen erhalten Sie bei F. Bigbin, Postfach, 6200 Wiesbaden.

Für alle, die **KATZEN** lieben



„Goethes Katze"
Svend Leopold

Wem Napoleons Taten und Goethes Wirken nicht unbekannt sind, der kann sich an einer kurzweiligen Satire ergötzen, die beides ins (Katzen-) Auge faßt: Ein ebenso feuriger wie gebildeter Kater begleitet Napoleon nach Jena und Auerstedt und wandelt dann auf Goethes Spuren, zeitweilig mit Frau von Steins Katze liiert. Macht und Geist werden hier in Schwejkscher Manier, untertänigst, auf menschliches Maß reduziert – eine feine, witzige Parodie.

138 Seiten, 16,80 Mark,
Verlag Artemis & Winkler

„Die Garfield-Galerie"
Jim Davis

Garfield ist ein zynischer Kater, von dem man hingerissen oder abgestoßen sein kann. Tatsache ist, daß die Comics mit ihm laut „Time" in Amerika der Renner sind. Jetzt kommen als neuester Wurf 47 ganzseitige Garfield-Stilleben: der Krallenmeister beim Tennis, Mäusefangen und anderen Abenteuern.

96 Seiten, 14,80 Mark,
Wolfgang Krüger Verlag



„Katzenmärchen aus Deutschland"
Nick Barkow/Marlis Hoops

Tierfabeln aus dem 13. und 16. Jahrhundert sind in die Sprache von heute übertragen und in einem gefälligen, großgedruckten Büchlein versammelt. Die farbenfrohen Miniaturen der naiven Malerin Marlis Hoops geben den Geschichten von anno dunnemals einen modernen Rahmen.

54 Seiten, 12,80 Mark,
Verlag Hanseatische Edition

„Katzen-Astrologie"
William Fairchild

Denken Sie nicht: Das darf nicht wahr sein! Es ist wahr: Auch Katzen stehen unter dem Einfluß der Gestirne und haben, vom Widder bis zum Wassermann, die unterschiedlichsten Charaktere. Wenn Sie's nicht glauben, werden Sie durch das liebenswürdige und geistreiche Buch des englischen Autors bestimmt eines Besseren belehrt. Sie sehen Ihre Katze danach ganz anders an!

160 Seiten, 18,50 Mark,
Schweizer Verlagshaus

„Die orientalische Katze"
Annemarie Schimmel

Literatur und Folklore des islamischen Orients wurden nach Sprüchen, Gedichten, Märchen und Mythen über die Katze durchsucht, Propheten und Dichter kommen zu Wort, persische, türkische, indische Miniaturen vervollständigen die Sammlung historischer Katzen-Porträts. Wie sprach Muhammad? „Katzenliebe ist Teil des Glaubens."

128 Seiten, 19,80 Mark,
Eugen Diederichs Verlag

„Die allerliebsten Kätzchen"

Katzengedichte und -poeme von Goethe, Heine, Baudelaire bis Wilhelm Busch und Erich Kästner faßt ein hübsches kleines Bändchen zusammen, illustriert von Tomi Ungerer. Das kann man Freunden schenken, die Katzenfreunde sind.

90 Seiten, 14,80 Mark, Diogenes Verlag

„Sternbilder Katzen"
Martin Lemans

Lemans ist ein hinreißender Zeichner mit dem Lieblingsmodell Katze, und in diesem wonnigen Bilderbuch (nicht nur für Kinder!) sieht man die Waage-, Jungfrau-, Zwillings- und-so-weiter-Katze in der ihr gemäßen Haltung oder Tätigkeit, großzügig und elegant gemalt.

28 Seiten, 24,80 Mark,
Georg Lentz Verlag



Zu guter Letzt

Wen's interessiert, der findet in Gerhard Waegers Sammlung „Die Katze hat neun Leben" unzählige Redewendungen und Sprichwörter über die Katze und deren heidnische, mythologische oder christliche Bedeutung. Das Buch ist schön gedruckt und mit Katzendarstellungen aus Kunst und Literatur geschmückt.

144 Seiten, 24,80 Mark,
Benteli Verlag

Zeichnungen: Heinz Edelmann aus „Doris Lessings Katzenbuch", Verlag Klett-Cotta.


Vaihinger
Vaihinger Markenqualität
Vaihinger
Apfelsaft
100% Saft
Mindestens haltbar bis Ende: siehe Rückenetikett
0,7l
Vaihinger
Süßmost
Vaihinger
Schwarzer Johannisbeer-Nektar
Süßmost
Fruchtgehalt mindestens 34%
Mindestens haltbar bis Ende: siehe Rückenetikett
0,7l
Es ist immer gut, das Besondere zu wählen



Zeichnung: Klaus Steffens

Wir probieren Mutters Satinunterröcke an und lachen.

Kleider machen Frauen

Als Kinder waren sie wie Geschwister, jetzt sind sie noch immer Freundinnen, aber etwas ist doch anders als damals

Der Badeanzug

Wie war das, wie war das? Den Eltern so lange die Ohren vollgequengelt, bis sie einwilligten, einen neuen Badeanzug zu kaufen, obwohl der alte es den Sommer über noch getan hätte. Mit ihr Hand in Hand zu RITTERBUSCH TEXTILIEN. Haben Sie ihn noch? Haben Sie noch genauso einen? Sie haben, und er paßt. Kräuselkrepp vorm Bauch, weiße

Kleider machen Frauen

Von Karin Petersen

und hellblaue Wellen, die bis in die Spaghettiträger schwappen, dicke gelbe Luftblasen steigen auf dazwischen, zwei Volants wippen als kurzes Röckchen über den Oberschenkeln.
Den kannst du doch im Wasser gar nicht anziehen, sagt die Mutter.
Doch, sage ich.
Es ist Sommer. Wir gehen in unseren Badeanzügen Arm in Arm auf dem staubigen Weg vor der Badeanstalt spazieren. Wir wollen gar nicht ins Wasser.
Na, ihr seid sicher Schwesterchen, sagt ein Mann und beugt sich zu uns.
Wir glucksen und drücken uns an den Schultern zusammen. Endlich merkt es einer und denkt, es stimmt.
Wir sind Schwestern. Wir sind Zwillinge. Wir tragen die Libellen beide auf einer Seite. Wir holen uns rotes Geschenkband mit Goldfaden aus der Pralinenschachtel unten im Büfett und binden es um unsere Pferdeschwänze.
Manchmal darf ich bei ihr schlafen. Wir tauschen unsere Nachthemden und tanzen auf den Kissen. Wir machen unsere Haare auf. Wir malen uns die Lippen rot mit Haribo-Lakritzestäbchen. Wir trinken Apfelsaftwein aus guten Gläsern. Wir prosten uns zu und reden wie die Erwachsenen. Unsere Kinder schlafen schon. Wir lachen nicht.
Auf dem Flur geht das Licht an. Wir legen uns den Finger vor den Mund und sehen uns in die Augen. Wir halten zusammen die Luft an.

Hackelschuhe

Wir bereiten uns vor. Wir stopfen Zeitungspapier in die Spitzen der Hackelschuhe.
Stöckelschuhe, sagt sie.
Pömps, sagt meine Mutter.
Wir müssen mindestens drei Bogen reinstopfen. Dann wackeln wir über den Asphaltparkplatz hinterm Haus. Es klickert vom Fuß bis in den Kopf. Es klickert den Rücken hoch. Das Klickern wollten wir. Das heißt was. Das gibt uns so ein Gefühl.
Der Lippenstift riecht nach Petunien. Die dreiteilige Spiegelkommode nach Staub und Uralt Lavendel. Beim Suchen im tiefen Kleiderschrank habe ich Herzklopfen. Es riecht nach alten Zeitungen und 4711. Ich denke immerzu, gleich finde ich was Schlimmes. Ich weiß nicht was, aber das ist eben schlimm.
Die glänzende Bettdecke auf den Ehebetten hat etwas Verbotenes. Und erst die Unterröcke der Mutter. Die rosa satinglänzenden, plissierten, gerafften. Das Rosa finden wir schweinisch, aber wir sagen es nicht. Wir lachen in die vorgehaltene Hand.
Sie rafft hinten den Stoff zusammen und hält die überstehenden Träger fest. Ich darf mich vor dem Spiegel drehen und singen. Ich singe: Goldregen, Goldregen, komm badapadaja, komm und mach mich schön.
Wenn sie losläßt, gibt's Geschrei. Der Unterrock hängt mir bis über die Füße, und man sieht fast den Bauchnabel. Meist läßt sie los, wenn es gerade am schönsten aussieht. Wie auf den Leib geschnitten.
Manchmal geben wir uns was drauf. Sie ziept mich an den Haaren, wenn sie sie mir toupieren soll und aufstecken. Sie ziept mich, als hätte sie nur drauf gewartet. Ich schreie und schlage ihr den Kamm aus der Hand. Ich beiße mich auf die Lippen und sehe sie groß an. Ich tue schlimmer, als es ist, damit es ihr leid tut.
Einmal piekse ich ihr die Sicherheitsnadel in den Rücken, als ich ihr ein Kleid stecken soll, das ich mir ausgesucht habe. Dann schütte ich ihr viel zuviel Parfüm in den Ausschnitt und weiß, sie kriegt von ihrer Mutter was zu hören.
Ich will sie nie wiedersehen. Ich heule abends im Bett, Wenn ich sie treffe, sehe ich gar nicht zu ihr hin und spiele den Witzeclown.
Sie muß zuerst wieder ankommen, aber vielleicht tut sie's nicht.
Einmal, als ich lange warten muß, träumte ich von ihr. Wir stehen zusammen vor der Frisierkommode im Schlafzimmer meiner Eltern. Wir sehen uns im Spiegel an. Wir nicken und nehmen uns gegenseitig die Köpfe ab und setzen sie uns auf den abgeschnittenen Hals.
Sie sagt: Weißt du, was ich in deinem Hals gesehen habe?
Was denn? sage ich.
Eintopf mit dicken weißen Pferdebohnen, sagt sie, und ich fange an zu heulen und heule auch noch, als ich wach bin.

Hahnentritt

Mann, hat die Kartoffeln in der Bluse, sagt einer, als sie vom Startblock einen Köpper machen will, sich vorbeugt und die Arme nach hinten legt.
Ich schäme mich zu Tode für sie und für mich.
Sie läßt sich kreischend von ihm ins Wasser stoßen. Er springt hinterher und duckt sie unter. Sie wird von allen Mädchen am meisten geduckt. Ich stehe am Beckenrand und halte ihr Handtuch.
Du hast ja nur so getan, als ob du kreischst, sage ich.
Ich will keinen Busen. Brust traue ich mich kaum zu denken, das klingt schon so strotzig. Ich denke, ich kann dann nichts mehr machen. Ich kann nicht mehr laufen, nicht mehr auf Bäume klettern, nicht mehr am Barren turnen oder auf dem Bauch liegen, immer stört mich dieses Schwabbeln vorne.
Als ich meine Tage kriege, fühle ich mich wie gewindelt. Immer denke ich, die Binden weichen durch und hinterlassen eine Blut-

---

Sphinx

Wer sagt, daß mein Lächeln
geheimnisvoll sei?
Sand ist Sand. Sand ist einerlei:
Wüsten voll Tod, Wüsten voll Leben.
Das Zahllose ist es, was zählt.
Alle Antworten sind längst gegeben.
Nur die rechte Frage fehlt.

Jeannie Ebner

Aus „Sag ich", Hermansen Verlag





Der Bundesgesundheitsminister: Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,6 mg Nikotin und 10 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach DIN).

Von Karin Petersen

spur. Ich soll nicht Fahrrad fahren, ich soll nicht schwimmen, nicht turnen, ich soll nicht mit den Fingern in Eingemachtes langen, weil es dann schlecht wird.
Die Konfirmation ist am schlimmsten. Was meine Mutter näht, sieht nie aus wie auf dem Schnittbogen. Das Kostüm mit Hahnentrittmuster für die Prüfung hängt an den Schultern runter. Die dünnen Strümpfe haben so einen schmutzigen Schimmer. Ich friere immer an den Beinen oben zwischen Strumpfrand und Miederhose. Die Strapse scheuern mich. Ich habe einen BH von meiner Schwester an, der ist mit Stahlbügeln und soll den Busen hochdrücken. Daß du ein bißchen nach was aussiehst, sagt meine Schwester und will mir noch die Lippen mit Penatencreme blaßmachen. Meine Mutter versteht nichts. Sie näht mir einen Petticoat aus Stoff und will ihn mit Hoffmanns Spezialstärke steif

> Höflichkeit ist nichts anderes als die kultivierteste Form der Verstellung.
>
> Alfred Polgar

kriegen. Dann näht sie mir einen Rock aus dickem Wollstoff. Und wenn ich den über den Petticoat ziehen muß, steht der schon nach einer Viertelstunde nicht mehr.
Für so was wird kein Geld ausgegeben, sagt meine Mutter, als ich einen aus Schaumgummi will, mit Tülldraht überzogen.
Auf dem Schulhof hakt sie mich unter und rückt ihren Kopf an meinen. Sie will meine beste Freundin sein. Sie schaut sich immer nach hinten um. Wenn einer ihr nachpfeift, hebt sie den Kopf hoch und zieht mich mit Ruck am Arm in eine andere Richtung, als ob ich ihr gehöre.
Manchmal bilde ich mir ein, es wird nach mir gepfiffen. Manchmal, wenn ich Arm in Arm mit ihr stehe, werde ich auch angestiert. Deswegen gehe ich noch mit ihr.
Der ist wirklich so blöd, daß man darüber Pickel kriegen könnte, sagt sie von einem.
Am nächsten Tag sehe ich sie mit ihm vor der Turnhalle stehen. Sie lacht wie-



der so und wirft den Kopf hoch. Dir glaube ich kein Wort mehr, sage ich ihr.

Gummistretch

Wenn man Jungs reizt und dann nichts macht, werden sie krank, sagt sie. Sie kriegen Krämpfe unten.
Wenn sie zu einer Party geht, zieht sie die Turnhose aus festem schwarzen Gummistretch über den Schlüpfer, daß ihr keiner in die Hose langen kann.
Wenn dir einer gefällt, guck ihn bloß nicht an, sagt sie. Du mußt so tun, als ob er gar nicht da ist, dann springt er vielleicht an.
Einer läßt mir jeden Tag Grüße bestellen durch sie. Ich warte schon darauf,

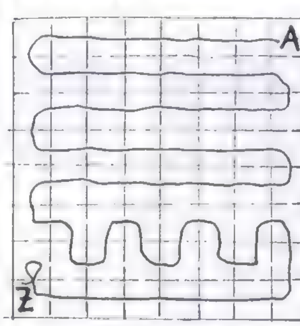
> Zahnärzte leben von der Hand in den Mund.
> Gerhard Uhlenbruck

aber wenn ich ihn auf der Straße sehe, schaue ich an ihm vorbei.
Einmal trifft er mich mit ihr und will uns ein Stück begleiten. Sie knufft mich in die Seite, als wollte sie sagen: Jetzt aber. Ich schenke ihm ein vergammeltes, knallrotes Kaugummi, das scheußlich schmeckt, und bin die ganze Zeit patzig, als wollte er mir etwas antun.
Na weißt du, sagt sie hinterher.
Er läßt mich nicht mehr grüßen, und ich denke immerzu an ihn. Ich lege ungarische Mollmusik auf und sehe aus dem Fenster. Ins Tagebuch schreibe ich: Das Herz oder wie auch immer das Ding, in dem Gefühle entstehen, heißen mag, kann furchtbar lästig sein. Wenn man traurig ist, liegt es so schwer in der Magengegend. Es ist wie ein klumpiges

Die kleine Brigitte

Auflösungen von Seite 170

Kinderbrief: So sieht Prinz Kunos Weg in die Freiheit aus:



Kleiderpuppen: 1E, 2D, 3B, 4A, 5C

Litfaßsäule: Herbstaster

Von Karin Petersen

Zentrum, von welchem aus eine zähe, lähmende Flüssigkeit in alle Glieder zu strömen scheint. Diese Flüssigkeit drückt einen nieder, man wird so passiv und gleichgültig und möchte sich am liebsten nur dem Schmerz und der Dumpfheit hingeben.

Goldglimmer

Und dann der Lidstrich mit Schwänzchen, die fein gepinselten Wimpern am unteren Lidrand, und lieber bleibe ich ganz zu Hause, als ungeschminkt in die Schule zu gehen. Ich bin ich erst mit Wimperntusche, jadegrünem Lidschatten, dem neuen Cordanzug und knallroten Kniestrümpfen.
Und die Angst vor wilden Knutschereien, bei denen sich die Mascara in Trauerrändern unter den Augen absetzt. Und es ist, als küßten wir Jungs nur, um am Montagmorgen davon zu erzählen, und als kleideten wir uns nur für die Blicke der Mädchen, dieses Wiedererkennen der Kleinigkeiten, die Neid erzeugen. Feinheiten, auf die Jungs gar nicht geschult sind. Und wir schminken uns zusammen ab und lachen und ziehen uns im Spiegel Grimassen mit Fettcreme im Gesicht und Clips in den Sechsern und erzählen die ganze Nacht hindurch. Später einmal werde ich das wiederhaben wollen. Diese vermeintliche Sorglosigkeit des ungeschminkten Miteinanderumgehens, endlich die Mühsal der Verkleidung abwerfen.

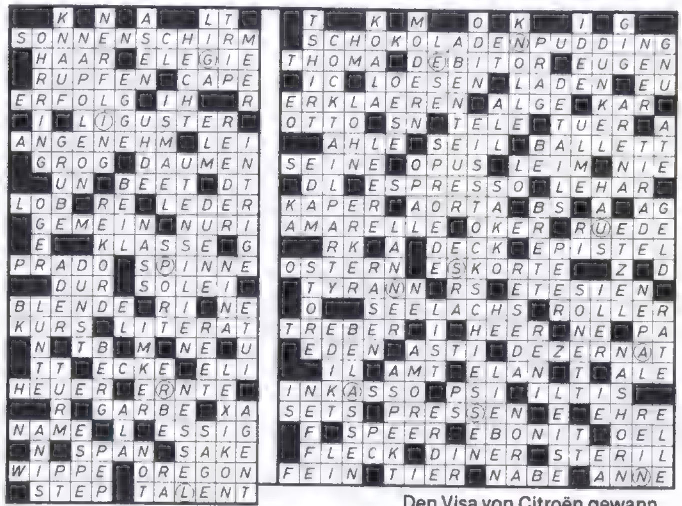
> Wer etwas losläßt, hat zwei Hände frei.
> Hellmut Walters

Aber es gibt eine, die mausgraue Hosen und Schlapperpullis trägt. Und eine, die sich Goldglimmer auf die Lider stäubt und Straßfunkelndes am Latz der Hose befestigt, und nach all der Mühsal von Befreiungen gibt es immer noch eine, die wieder Schuhe mit einem gewissen Klickern trägt, obwohl sie doch wissen müßte, daß die die Füße verkrüppeln und uns am Weglaufen hindern . . .
Und immer habe ich diese Unruhe im Blick, wenn sie kommt und sich etwas Neues zum Anziehen gekauft hat, mich ruft und sich vor dem Spiegel dreht. Ich spüre diese Unruhe am ganzen Körper, Ungeduld, es ihr gleichzutun, mir den

Kleiderschnitt zu merken, nach dem Laden zu fragen, wo es so etwas gibt, und am liebsten will ich gleich loslaufen. Mir ist das zu eng, sagt sie, und ihr Gesicht ist angestrengt. Kann ich nicht einmal was erleben, ohne es dir gleich als erster erzählen zu müssen?
Ich könnte heulen und schwöre mir, mich in Zukunft eher auf die Zunge zu beißen, bevor ich sie etwa frage, von ihr etwas will.
Der Pullover, den sie mir schenkt, kratzt, und ich denke, das kann kein Zufall sein.
Die und ich, wir sind Freundinnen, sagt sie zu ihrer kleinen Tochter. Sie zieht das Wort in die Länge, zeigt auf sich und und mich und verdreht die Augen, als gäbe es etwas zum Verzweifeln.
Wir sind beide im dreißigsten Jahr.

Aus: „Trau keinem über Dreißig", Fischer Taschenbuch Verlag

Auflösung und Gewinner des Preisrätsels aus Heft 16



Lösungswort: Sanierungsplan

Den Visa von Citroën gewann Irmgard Bäumler, 5500 Trier.



Um 3 Millionen Geschmacksnerven die Arbeit zu erleichtern, geben wir uns mit dem Rand unserer Gläser besondere Mühe.

Wir wären schlechte Glasmacher, würden wir uns keine Gedanken über die richtige Form unserer schönen Gläser machen. Dabei geht es uns nicht nur um die große, künstlerische Linie, sondern auch um scheinbar nebensächliche Details.

Der Rand eines Weinglases darf nach unserer Meinung keinen Wulst haben, sondern muß absolut fein und glatt sein. Nur so trifft der Wein direkt auf die empfindlichen Stellen der Zunge, und nur so kann der volle Geschmack wahrgenommen werden.

Um den rund 3 Millionen Geschmacksnerven die Arbeit zu erleichtern, geben wir uns mit dem Glasrand besondere Mühe. Der feine, geblasene Kelch wird mit Diamanten angeritzt, um überflüssiges Glas abzutrennen; sein Mundrand wird mit Diamanten sorgfältig geschliffen und mit einer präzisen Flamme lippengerecht verschmolzen. Glas für Glas. Gewiß ein beträchtlicher Aufwand. Aber es wäre doch schade, einen guten Wein durch ein schlecht gemachtes Glas in der Wirkung zu schmälern.

Der Mensch trinkt auch mit den Augen. Das Glas muß deshalb transparent sein, rein, ohne Schlieren und Einschlüsse. Da die Form eines Glases den Geschmack eines Getränkes spürbar verbessern kann, empfehlen wir für bestimmte Getränke oder Weine besondere Gläser. So bringen Gläser mit ausgestelltem Rand die feine Süße von Spätlesen besser zur Geltung. Bei trockenen Weißweinen ist der Rand hingegen leicht eingezogen, damit das Aroma des Weines in einem Duftkamin nach oben steigt.

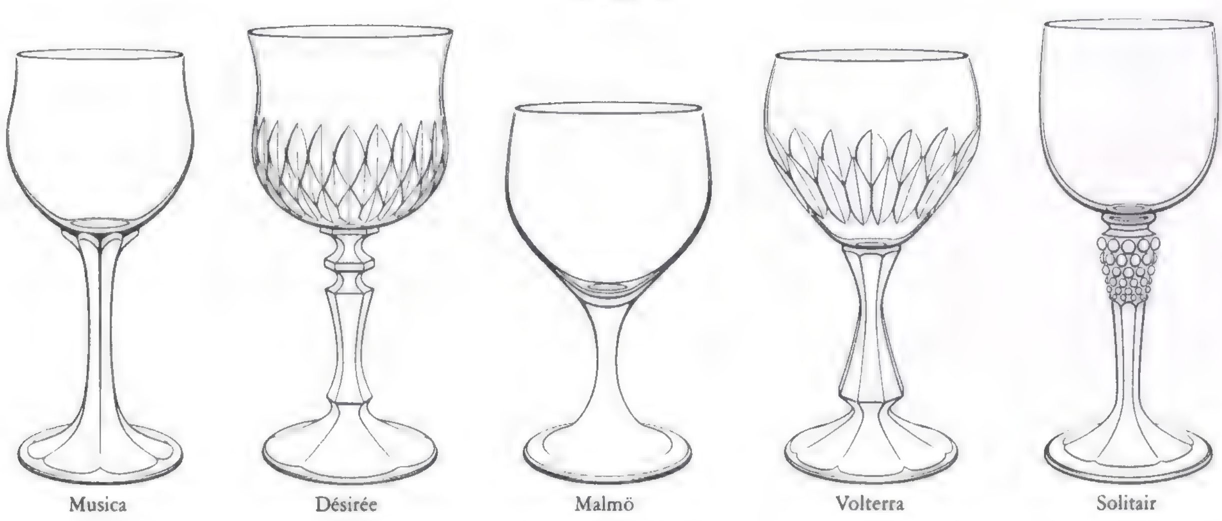
Schwere Rotweine, z. B. Burgunder, brauchen voluminöse, bauchige Gläser wie im Bild links, um ihre Fülle zu entfalten.

Die Devise von Cristallerie Zwiesel heißt also nicht l'art pour l'art, sondern "form follows function". Sie findet im "Mandarin Hotel" Hongkong ebenso Anklang wie im „Erbprinz" zu Ettlingen. Bei internationalen Fluggesellschaften ebenso wie im bodenständigen Gasthaus. Was Sie übrigens an einem kleinen Z auf vielen schönen Gläsern leicht erkennen können.

Es ist das Zeichen von Cristallerie Zwiesel. Gläser mit dem Z finden Sie im guten Fachhandel und in den Fachabteilungen der Warenhäuser.

Cristallerie Zwiesel
Klingendes Kristall

Cristallerie
Zwiesel



Musica · Désirée · Malmö · Volterra · Solitair

Schott-Zwiesel-Glaswerke AG, D-8372 Zwiesel



Herbstcollage hübsch gerahmt: Mitbringsel vom Oktoberspaziergang wurden hier zu einem stimmungsvollen Herbstbild arrangiert. Hinter Glas wird das Kunstwerk vor Staub geschützt. Der alte Holzrahmen wirkt besonders kostbar, ein einfacher Wechselrahmen erfüllt den Zweck allerdings auch. *(Anleitung auf S. 198)*

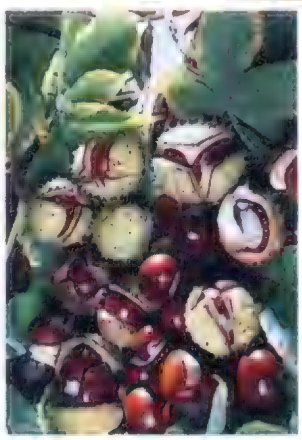


SCHÖNER OKTOBER



Herbstblume: Dahlie

Vieles bietet dieser farbenprächtigste aller Monate in Hülle und Fülle: Dahlien, Kastanien, die eßbaren Maronen und die rotbraun glänzenden ungenießbaren Roßkastanien, Pilze und besonders stärkehaltige Spätkartoffeln. Nutzen Sie das Oktober-Sonderangebot der Natur: zum Basteln, Kochen oder einfach nur zum Anschauen und Freuen.



Sammelobjekt: Kastanie

Holen Sie sich den bunten Herbst ins Haus – wie, das zeigen wir Ihnen hier und auf den nachfolgenden Seiten.



Ganz frisch: Kartoffeln

Fotos: Peter Pfänder

SCHÖNER OKTOBER

Holen Sie sich die Farbenpracht der Dahlien ins Haus – mit vier mehr oder weniger haltbaren Raumdekorationen.



Sie blühen in allen Farben, ihre Blüten werden bis zu 30 Zentimeter groß: Kaum eine Blume ist so artenreich wie die Dahlie. Das Prachtexemplar vom Foto links behält seine Schönheit den ganzen Winter über, denn diese Riesendahlie ist aus Krepppapier. (Anleitung auf Seite 200)



Originelle Geschenkidee für Leute, die gern handarbeiten: Stickgarne in bunten Dahlienfarben werden in Blütenform auf einem alten Bilderrahmen drapiert. Die einzelnen Garndocken dann mit doppelseitigem durchsichtigem Klebeband befestigen.



Diese Blüten bleiben lange frisch: Das Baumwollkissen wurde mit einer Schablone und Stoffarben bemalt. So lassen sich auch Vorhänge und Tischdecken verschönern. (Anleitung auf Seite 198)





So dekorieren Sie den Tisch in den schönsten Oktoberfarben: Viele verschiedene Dahlienblüten und -blätter dicht an dicht in eine mit Wasser gefüllte Schale legen.



SCHÖNER OKTOBER

Diese Köstlichkeiten bringt der Herbst auf den Tisch: Ganz frisch gibt es jetzt Spätkartoffeln, Pilze und Eßkastanien.



Wenn Sie Kartoffeln mit Schale im Ofen backen, bleiben wichtige Nährstoffe erhalten. Mit Basilikumbutter und Kräuterquark wird's ein Schlemmermahl. (Rezept auf S. 200)



Wenn Sie einen Holzkohlegrill oder einen Kamin haben: Rösten Sie Eßkastanien (Maronen) über der offenen Glut! In einem normalen Backofen gelingt Ihnen das natürlich auch. (Rezept auf Seite 202)



Frische Waldpilze haben einen hohen Vitamingehalt und sind im Geschmack besonders würzig. Zur gemischten Pilzpfanne mit Bratkartoffeln schmeckt der neue Wein besonders gut. (Rezept auf S. 202)

Fortsetzung von Seite 178

Fortsetzung auf Seite 200

SCHÖNER OKTOBER Bastelanleitungen

Blättercollage

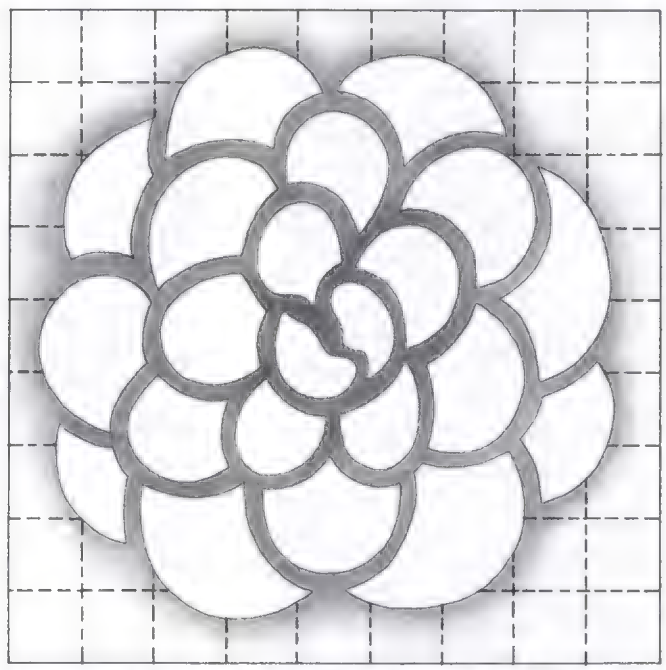
(Foto Seite 192)

Herbstlaub und Hortensienblüten trocknen, zwischen Zeitungspapier legen und in einem (möglichst schweren) Buch pressen. Packpapier in der gewünschten Größe für den Bildhintergrund zurechtschneiden (unsere Maße: 40x40 cm) und mit Pastellkreide in Grün- und Brauntönen bemalen. Dann auf dem Packpapier die getrockneten Blätter und Blüten arrangieren und mit flüssigem Alleskleber anleimen.

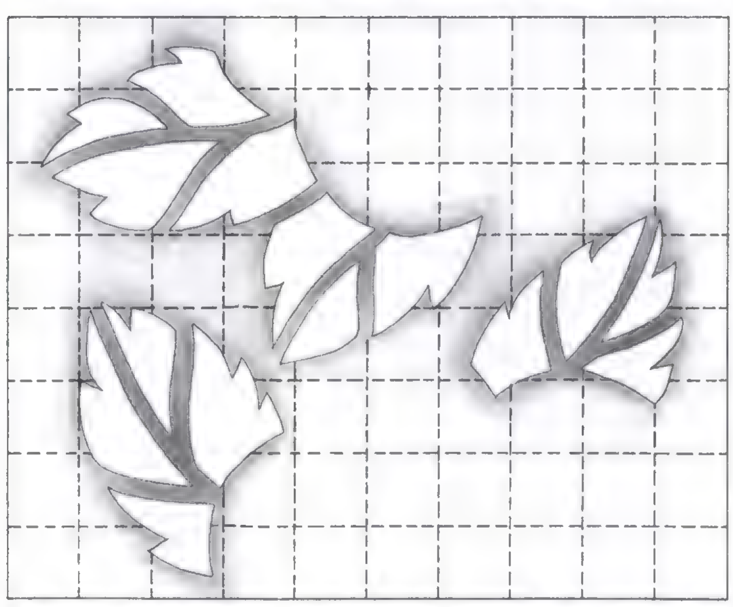
Dahlienkissen

(Foto Seite 194)

Material: Weißes Baumwollkissen (40x40 cm); Stoffmalfarben in verschiedenen Rottönen und Grün; ein runder Pinsel mit gerade geschnittenen Borsten; Schablone für Blüten; Klebeband.
So entsteht die Schablone: Zunächst die Vorlage im Maßstab 1:2 vergrößern. Dann wird sie mit Kohlepapier auf ein Stück festen Zeichenkarton übertragen und ausgeschnitten.
Befestigen Sie die Schablone mit Klebeband auf dem Baumwollstoff. Den Stoff vorher spannen. Achten Sie darauf, daß die Schablone ganz fest aufliegt – sonst kann die Farbe darunterlaufen,



2 Zentimeter im Original sind 1 Zentimeter in der Vorlage.



Vor dem Vergrößern die Linien des Rasters ganz durchziehen.



Erntedankeschön für die erlesenen deutschen Erbsen und Karotten.
Kompliment an unsere Gemüseanbauer. Sie sorgen dafür, daß wir immer besonders zarte und aromatische Sorten bekommen.
Ein Dankeschön auch an die Verarbeiter. Sie bewahren durch schonende Verarbeitung die vielen Vitamine, die wertvollen Mineralstoffe und den sortentypischen Geschmack der erntefrischen Erbsen und Karotten.
Ganz ohne Konservierungsstoffe. Nach dem strengsten Lebensmittelgesetz der Welt und unter freiwilligen Selbstkontrollen. Erkennbar auch am Gütezeichen der CMA.
Deutsche Erbsen und Karotten – das ist Qualität, die von der Frische kommt.
Essen aus Deutschland.
Qualität,
die von der Frische kommt.
Deutsche Erbsen
und Karotten
Ich bin interessiert an frischen Ideen, deutsche Obst- und Gemüsekonserven auf den Tisch zu bringen. Schicken Sie mir Ihre Broschüre „Aus Gutem das Beste machen" mit vielen Rezepten und praktischen Tips.
Die Schutzgebühr von DM 0,80 liegt in Briefmarken bei.
„Aus Gutem das Beste machen", Postfach 1111, 4804 Versmold
Name
Anschrift

und die Konturen der Blüten werden unscharf. Der Stoff darf nicht imprägniert oder gestärkt sein, sonst hält die Farbe nicht. Neue Kissen vorher waschen. Jetzt die Stoffarbe mit dem Pinsel auf das Motiv tupfen. Besonders plastisch wird die Malerei, wenn Sie mehrere Farben übereinander auftragen. Mit dem hellsten Ton anfangen. Trocknen lassen, dann kommt die nächste Farbschicht dran. Verteilen Sie die Farbe nicht gleichmäßig, sondern setzen Sie Akzente, indem Sie mal mehr, mal weniger auftragen. Zum Schluß den Stoff von links bügeln – das macht die Farben haltbar.

Kreppdahlie

(Foto Seite 194)

Material: Ein Holzstab, knapp bleistiftdick; Kreppapier in Grün und verschiedenen Rot- und Rosatönen; flüssiger Alleskleber.

Die Dahlie entsteht aus Kreppapierstreifen, die zwischen drei Zentimeter (für die inneren Blütenblätter) und maximal 14 Zentimeter außen breit sind. Schneiden Sie die Streifen quer zur Riffelung des Kreppapiers ab, damit die Blütenblätter längsgestreift (und dehnbar!) sind. In die Streifen mit einer Schere die Blütenblätter hineinschneiden. An einer Seite dabei einen zusammenhängenden Rand von knapp zwei Zentimetern stehenlassen. Die Dahlie wird von innen nach außen gearbeitet. Für die Blütenmitte zunächst den schmalsten Papierstreifen zu einem Tuff zusammenlegen und an einem Ende des Holzstabes festkleben. Dann werden nach und nach alle übrigen Blattreihen dagegengeklebt: die Papierstreifen locker um den Holzstab wickeln, jede neue Runde mit flüssigem Klebstoff auf der vorhergehenden befestigen. Dafür nach und nach immer breitere Blütenstreifen nehmen. Wenn Ihre Dahlie bis zur gewünschten Größe „gewachsen" ist, kommt als Abschluß eine Reihe grüner Blütenblätter, die einzeln ausgeschnitten und aufgeklebt werden. Zum Schluß den Blütenstengel mit drei Zentimeter breiten Kreppstreifen in Grün umwickeln.

Gebackene Kartoffeln

(Foto Seite 196/197)

Für sechs Personen brauchen Sie zwölf große Kartoffeln (je 200 bis 250 Gramm). Die Kartoffeln gründlich waschen, der Länge nach durchschneiden, auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene im Ofen bei 200 bis 220 Grad/Gas Stufe 3 70 Minuten backen. Die Schnittflächen wölben sich zu einer goldbraunen Blase, die beim Essen etwas aufgerissen und mit Butter oder Quark gefüllt wird. Wenn man die Kartoffeln vor dem Backen mit Öl bestreicht, wölbt sich die Schnittfläche nicht. (Pro Portion ca. 290 Kalorien/1214 Joule)

Kräuterquark

(Foto Seite 196/197; für 6 Portionen)

250 g Speisequark (10%),
1 Becher Crème fraîche,
Salz, 1 Eßl. scharfer Senf,
1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker,
etwas geriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone,
1 Paket Kresse,
1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie,
einige Blätter Zitronenmelisse und Basilikum.

Quark mit Crème fraîche verrühren und mit Salz, Senf, Cayennepfeffer, Zucker und Zitronenschale würzen. Die Kräuter hacken und untermischen. Wer will, kann auch noch eine zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben. (Pro Portion ca. 130 Kalorien/544 Joule)

Fortsetzung von Seite 198

Fortsetzung auf Seite 202

Fromageries Bel · France



MARCHÉ EDGAR QUINET, MONTPARNASSE. Hier bei Madame Cazard kaufen die Franzosen CANTADOU, den Frischkäse, der nach guter alter Art mit feiner Milch und viel frischer Sahne zubereitet wird. In Deutschland finden Kenner ihren CANTADOU beim Kaufmann an der Käsetheke. Es gibt ihn „mit Kräutern der Provence", „naturell" oder als feine Frischkäsezubereitung „mit Meerrettich".



CANTADOU -
echt aus Frankreich

Basilikumbutter

(Foto Seite 196/197; für 6 Portionen)

250 g Butter,
1 Bund Basilikum,
1 Bund Petersilie,
1 Eßl. Zitronensaft,
Salz,
2 Knoblauchzehen,
1 Prise Cayennepfeffer.

Die weiche Butter (rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen!) mit den gehackten Kräutern und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, zerdrücktem Knoblauch und Cayennepfeffer abschmecken.
Die Butter in ein Schälchen füllen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren das Schälchen kurz in warmes Wasser tauchen und den Inhalt stürzen. (Pro Portion ca. 330 Kalorien/1381 Joule)

Radieschenquark

(Foto Seite 196/197; für 6 Portionen)

250 g Speisequark (10%),
1 Becher Crème fraîche (150 g),
1 kleine Zwiebel,
Salz,
1 Messerspitze gemahlener Kümmel,
schwarzer, grober Pfeffer,
1 Bund Radieschen.

Speisequark mit Crème fraîche verrühren und mit geriebener Zwiebel, Salz, Kümmel und grobem Pfeffer würzen. Alle Radieschen bis auf drei feinhacken und unter den Quark rühren, die drei in Scheiben schneiden und vor dem Servieren über den Quark streuen. (Pro Portion ca. 125 Kalorien/523 Joule)

Kartoffeln mit Waldpilzen

(Foto Seite 197; für 4 Portionen)

500 g frische Pilze
(z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons, Krause Glucke),
500 g Kartoffeln,
4 Eßl. Pflanzenöl,
Salz,
schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer,
2 Knoblauchzehen,
Rosmarin,
1 Teel. Butter,
2 Eßl. Zitronensaft,
1 Bund Schnittlauch.

Pilze waschen und putzen, die größeren in Scheiben schneiden, die kleinen ganz lassen.
Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwei Eßlöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hinzufügen und unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze langsam rundum bräunen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen in einer zweiten Pfanne die beiden Knoblauchzehen mit dem restlichen Öl anbraten. Pilze in die Pfanne geben, mit Rosmarin würzen und 10 Minuten auf stärkster Flamme von allen Seiten anbräunen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, Butter in die Pilze rühren, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zu den gebratenen Kartoffeln geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. (Pro Portion ca. 250 Kalorien/1047 Joule)

Gebackene Eßkastanien (Maronen)

(Foto Seite 197)

Pro Portion etwa 300 Gramm Kastanien mit einem spitzen Messer kreuzweise einschneiden, auf einem Backblech verteilen und 60 Minuten bei 200 Grad/ Gas Stufe 3 auf der mittleren Schiene backen. Mit Salz oder Butter servieren. (Pro Portion ca. 420 Kalorien/1757 Joule)

Fortsetzung von Seite 200

Fortsetzung auf Seite 204



GUTES AUS UNGARN

Temperament aus Küche und Keller

Komponieren Sie eine kulinarische ungarische Rhapsodie in Ihrer Küche. Aus schmackhaftem ungarischem Gemüse, feurigem Paprika und herzhaft-deftiger Salami HERZ und PICK, Szegediner Paprikasalami und leckeren Kolbasz-Würsten. Dazu ein edler ungarischer Wein, wie zum Beispiel der würzige Blaustengler. Genießen Sie Gutes aus Ungarn.

Erhältlich in allen guten Fachgeschäften und Lebensmittelabteilungen der Kaufhäuser.

Fortsetzung von Seite 202

Fortsetzung auf Seite 213

BACKFORMEN

Die meisten brauchen ihr Fett

Wie gut ein Kuchen gelingt, hängt nicht nur von Ihren Backkünsten ab, sondern auch vom Material der Backform.

Kuchenformen gibt es inzwischen aus so vielerlei Materialien, daß es schwerfällt, sich beim Kauf zu entscheiden. Außerdem werden Formen mit Antihaftbeschichtung angeboten, die Einfetten überflüssig machen sollen. Welche Eigenschaften haben die unterschiedlichen Materialien?

Weißblech

Das Material leitet die Hitze sehr gut. Es ist für alle Teige geeignet, die besonders schnell gebacken werden sollen und können. Formen aus Weißblech sind billig, leicht und trotzdem ausreichend stabil. Sie müssen sehr sorgfältig eingefettet werden.

Schwarzblech

Schwarz lackiertes Stahlblech hat ähnliche Eigenschaften wie Weißblech, nur bräunen die Kuchen darin besser und noch schneller. Die Formen sind nicht kratzfest und müssen sorgfältig eingefettet werden.

Glas

Glasformen nehmen Hitze nur langsam auf und geben sie ebenso langsam an den Kuchen weiter. Die Bräunung wird nicht so stark wie bei den Metallformen; Glas eignet sich deshalb gut für helle Teige. Es muß sehr gründlich eingefettet werden. Glasformen sind spülmaschinenfest.

Keramik

Auch Keramik ist ein schlechter Wärmeleiter, der die Backofenhitze speichert und nur langsam an den Teig weitergibt. Diese Formen eignen sich besonders gut für schwere Hefe- und Rührteige. Bei der Backzeit an die Speicherwärme denken, die die Form noch nach dem Herausnehmen aus dem Ofen abgibt. Keramikformen sind meistens spülmaschinenfest und als dekorative Schmuckformen erhältlich. Sie müssen gut gefettet werden.

Kunststoff

Recht neu auf dem Markt sind Backformen aus Kunststoff mit einem bleibenden Antihafteffekt. Sie brauchen auch bei empfindlichen Teigen nicht eingefettet zu werden. Der Kunststoff ist nur bis 300 Grad hitzebeständig, höhere Temperaturen werden aber auch gar nicht erreicht. Kunststoff-Formen sollen auf einer glatten Fläche abkühlen, da sie durch Hitze etwas elastisch werden und sich verbiegen könnten. Die Formen sind spülmaschinenfest und bis minus 40 Grad kältebeständig, so daß Kuchen darin eingefroren werden kann.

Formen mit Beschichtung

Es gibt diese Formen aus Aluminium oder aus dem kräftigeren Stahlblech, außen lackiert, innen beschichtet. Die Beschichtung macht nach Angaben der Hersteller Fett überflüssig. Wer aber ganz sicher gehen will, daß der Kuchen sich leicht aus der Form löst, sollte sie trotzdem hauchdünn einfetten. Für alle, die gern und viel backen, lohnt sich der etwas höhere Anschaffungspreis: Die Kuchen gelingen problemlos. Das Material ist nicht spülmaschinenfest, läßt sich aber mühelos reinigen.

Die Preise für die verschiedenen Materialien am Beispiel einer Kastenform: Weißblech etwa 2,50 Mark; Schwarzblech etwa 4,50 Mark; Glas etwa 12 Mark; Kunststoff etwa 14,50 Mark; beschichtete Formen zwischen etwa 12 und 16 Mark. Bei Keramik hängen die Preise davon ab, wie kompliziert die Formen sind; einfachere Schmuckformen gibt's ab etwa 10 Mark.

Backformen, die nicht spülmaschinenfest sind, sollten mit heißem Wasser ohne Spülmittel gereinigt werden. Teigreste lassen sich leicht entfernen, wenn man die Formen einweicht. Am besten lassen sich Formen reinigen, die aus einem Stück sind, also keine Nähte haben, in denen sich Teigreste festsetzen. B



Tragen Sie ruhig mal dick auf.

Calgonit macht alles wieder strahlend sauber.

Calgonit bietet 100% Spülleistung für Ihr Geschirr.

Denn Calgonit
spült gründlich
und schonend
in jedem Programm –
sogar im
Sparprogramm.

BENCKISER



Kochkiste

Auflauf ohne Fleisch ● Blitzschnelle Linsensuppe ● Krokant zum Verschenken ● Scharf gewürzte Poularde ● Preiswertes Sojagericht



Gefüllte Poularde im Tontopf

(für 4 Portionen)

Eine TK-Poularde (etwa 1,3 Kilogramm) auftauen lassen. Außen und innen mit Salz einreiben. Drei eingelegte Peperoni und zwei eingelegte Ingwerknollen in Streifen schneiden. Zwei gewürfelte Zwiebeln und drei zerdrückte



Knoblauchzehen in 20 Gramm Butter oder Margarine andünsten. Fünf Eßlöffel Semmelbrösel, Peperoni und Ingwer zugeben. Die Mischung in die Poularde füllen. Mit Hölzchen zustekken. In einen gewässerten Tontopf legen. Einen Achtelliter Brühe (Instant) und 250 Gramm geputzte Möhren zugeben. Die Poularde mit einem Eßlöffel Ingwersirup bestreichen und mit 20 Gramm Butter in Flöckchen belegen. In den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde 30 Minuten schmoren. (Pro Portion ca. 490 Kalorien/2053 Joule)



Geschenke aus eigener Küche

Sesamkrokant

(für etwa 40 Stücke)

Einen Achtelliter Wasser mit 300 Gramm Zucker auf mittlerer Hitze ohne Rühren kochen lassen, bis sich die Lösung hellbraun färbt. Das kann bis zu 30 Minuten dauern. 200 Gramm Sesam einrühren und die Mischung sofort auf ein gefettetes Stück Alufolie (etwa 20 mal 20 Zentimeter) gießen. Etwa drei Millimeter dick glatt auseinanderstreichen. Abgekühlt in Stücke brechen. (45 Minuten; 2 Mark; pro Stück ca. 60 Kalorien/251 Joule)

TK-Geflügel richtig auftauen:
Das Fleisch aus der Verpackung nehmen und in einen Durchschlag, mit einem Teller darunter, legen, damit das Fleisch nicht mit der Auftauflüssigkeit in Berührung kommt.

Neu auf dem Markt:

Eigelb, spinatgrün und tomatenrot sind die gefüllten luftgetrockneten Tortellini, die mindestens sechs Monate ohne Kühlung haltbar sind. Gefüllte Nudeln „Tortellini" von 3 Glocken; 250-Gramm-Packung etwa 2,90 Mark.

Ein kräftiger Schuß Sherry Fino gibt dieser Salatsoße eine besondere Geschmacksnote. Mövenpick Italian Salad-Dressing von Hengstenberg; Halbliterflasche etwa 5,10 Mark.

Kichererbsen

Diese Hülsenfrüchte sehen ähnlich aus wie Haselnußkerne und werden vorgegart in Dosen oder getrocknet in Tüten angeboten. Wie andere Hülsenfrüchte müssen getrocknete Kichererbsen über Nacht eingeweicht und eine gute Stunde gekocht werden.

Rindfleisch mit Kichererbsen

(für 3 Portionen)

2 Scheiben Rinderrouladen à etwa 180 g,
2 Eßl. Essig,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
2 Eßl. Öl,
2 Zwiebeln,
1 Dose Kichererbsen (Einwaage 250 g),
1/4 l Rotwein (ersatzweise Brühe),
Tabasco,
Zucker,
1 Bund Petersilie.

Rindfleisch in Streifen schneiden. Mit Essig, Salz und Pfeffer vermischen und zwei Stunden kühl stellen. Mit Küchenkrepp trockentup-



fen. In heißem Öl braun braten. Zwiebelringe zufügen und andünsten. Abgetropfte Kichererbsen und Rotwein zufügen. Mit Tabasco und Zucker würzen. Zugedeckt 45 Minuten schmoren. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. (Ohne Wartezeit 1 Stunde; 11,50 Mark; pro Portion ca. 440 Kalorien/1842 Joule)
Dazu: Kartoffelklöße, grüner Salat

Fotos: Ortwin Möller; Zeichnungen: Peter Koch


Miracel Whip. Nichts schmeckt frisch-würziger.
Miracel Whip
DRESSING
KRAFT
Miracel Whip
KRAFT
Lunch-Salat „New York" – Eisbergsalat, Salatgurke, gekochter Schinken und Lindenberger Viereckhartkäse in Streifen. Salz, Pfeffer und Miracel Whip. Die frisch-würzige Vollendung.
Warum machen Sie Ihren Eisberg-Salat nicht ein bißchen frisch-würziger an? Mit Miracel Whip. Miracel Whip ist lockerleicht geschlagen. Aus frischen Landeiern und pflanzlichen Ölen. Mit ausgesuchten Gewürzen aufs feinste abgeschmeckt. Miracel Whip gibt Ihrem Salat mehr Frische, mehr Würze, mehr Geschmack.
KRAFT
NUR GUTES VERDIENT DEN NAMEN KRAFT



Billig

Sojasprossen-Ragout

(für 3 Portionen)

6 Eier,
100 g durchwachsener Speck,
1 Eßl. Mehl, 1/2 l Milch,
3 Eßl. Sojasoße,
1 Eßl. Curry, Salz,
250 g Sojasprossen.

Eier acht Minuten kochen. Speckwürfel bei milder Hitze ausbraten. Mit Mehl bestäuben. Milch unter Rühren zugießen. Aufkochen. Mit Sojasoße, Curry und Salz würzen. Sojasprossen zufügen und drei Minuten kochen. Eier schälen und halbieren. Zufügen und noch zwei Minuten in der Soße erwärmen. (20 Minuten; 5,50 Mark; pro Portion ca. 570 Kalorien/2386 Joule)
Dazu: Reis

Blitz-rezept

Linsensuppe

(für 4 Portionen)

1 kg Kartoffeln,
1 Bund Suppengrün, 2 Eßl. Öl,
2 Kabanossi (Knoblauchwurst),
1 l Brühe (Instant),
1 Teel. getrockneter Thymian,
1 Eßl. Tomatenmark,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 Dose Linsen (Einwaage 580 g),
2–4 Eßl. Rotwein oder Essig, Salz.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerschneiden. Im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab des Handrührgerätes fein hacken. In heißem Öl kräftig anrösten. Kabanossi in Scheiben, Brühe, Kartoffeln, Thymian, Tomatenmark und Pfeffer zugeben. Zehn Minuten kochen. Die Linsen mit Flüssigkeit zugießen und erhitzen. Mit Wein oder Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. (30 Minuten; 9,50 Mark; pro Portion ca. 940 Kalorien/3934 Joule)

Spartip: Gemahlene Mandeln sind fast doppelt so teuer wie ungeschälte Mandelkerne. Selbermahlen lohnt sich also. Vor dem Zerkleinern im Blitzhacker oder mit einer Mandelmühle muß für viele Rezepte die Schale abgezogen werden. Am einfachsten geht es so: Mandeln mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten stehenlassen. Mit kaltem Wasser abspülen. Dann lassen sie sich ganz einfach aus der Schale drücken.

Thunfisch mit Champignons

(für 2 Portionen)



2 TK-Thunfischsteaks à 200 g,
200 g Champignons,
2 Zwiebeln,
100 g Weißbrot,
30 g Butter oder Margarine,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
3 Knoblauchzehen,
3 Eßl. Öl.

Thunfischsteaks auftauen lassen. Champignons waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Mit Zwiebel- und Weißbrotwürfeln in heißem Fett etwa zehn Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmekken und warm stellen. Thunfisch mit einem spitzen Messer einige Male einritzen und Knoblauchstifte hineinstecken (Zeichnung). Fisch in heißem Öl von jeder Seite drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignonmischung darauf verteilen und servieren. (25 Minuten; 14 Mark; pro Portion ca. 935 Kalorien/3913 Joule)

Für dieses Rezept können Sie statt Thunfisch auch Heringshai, Schwertfisch oder Seeaal verwenden. Diese Fischspezialitäten sollten Sie beim Händler vorbestellen.

Hauptgericht ohne Fleisch

Blumenkohl-Porree-Auflauf

(für 4 Portionen)

1 kleiner Blumenkohl,
Salz, 2 Stangen Porree,
Fett für die Form,
etwa 1/2 l Brühe (Instant),
60 g Mehl,
50 g Butter oder Margarine,
5 Eier, 200 g Emmentaler Käse,
frisch gemahlener Pfeffer.



Blumenkohl waschen, putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden und in einem Viertelliter Salzwasser zehn Minuten kochen. Porree putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Zum Blumenkohl geben und weitere fünf Minuten kochen. Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen. In eine gefettete, ofenfeste Form geben. Gemüsewasser mit Brühe auf einen dreiviertel Liter auffüllen. Mehl in heißem Fett andünsten. Brühe nach und nach unterrühren und fünf Minuten kochen. Eigelb und geriebenen Käse unter die etwas abgekühlte Soße rühren. Steif geschlagenen Eischnee unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße über das Gemüse geben. Form in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 50 Minuten backen. Die Form nach 30 Minuten verschließen. (1 Stunde 20 Minuten; 8,50 Mark; pro Portion ca. 540 Kalorien/2260 Joule)


Mildessa
von Hengstenberg.
Mildes, aromafrisches
Weinsauerkraut.
Hengstenberg
Mildessa
Mildes Weinsauerkraut
Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich
Hengstenberg
...wir machen aus Gutem
das Beste.
„Dein Gericht ist
ein Gedicht."
„Ist ja auch
Mildessa."




BISTRO

Brigitte-Sammelrezept



Schweinebraten mit Grapefruit und Rosinen

Brigitte-Sammelrezept



Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffeln

Brigitte-Sammelrezept

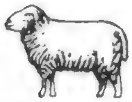


Birnen-Traubensalat

Brigitte-Sammelrezept



Vollkornnudeln mit Pilzsoße

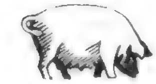


Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffeln

4 Lammhaxen,
3 Eßl. Öl,
4 Knoblauchzehen,
1 Dose Tomatenmark (70 g),
2 Teel. geriebener Meerrettich,
Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 Teel. provenzalische Kräutermischung,
500 g kleine Kartoffeln,
1 kleiner Zweig Rosmarin,
½ Becher Schlagsahne (125 g).

Lammhaxen in heißem Öl rundherum anbraten. Zerdrückten Knoblauch, Tomatenmark, Meerrettich und einen Achtelliter Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutermischung würzen. In der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 45 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Kartoffeln, Rosmarin und Sahne zum Fleisch geben und noch 20 Minuten weiterschmoren. Schmorsud mit Salz und Pfeffer abschmecken. (1 Stunde 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält:
Eiweiß: 87 g, Fett: 233 g, Kohlenhydrate: 92 g,
2993 Kalorien/12 528 Joule,
pro Portion ca. 750 Kalorien/3139 Joule



Schweinebraten mit Grapefruit und Rosinen

3 Grapefruits, 4 Eßl. Sojasoße, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, Cayennepfeffer,
1,5 kg schierer Schweinebraten (Schinkenstück),
3 Lorbeerblätter, 4 Eßl. Öl, 300 g Zwiebeln, 100 g Rosinen,
¼ l Brühe (Instant), 1–2 Eßl. Speisestärke.

Eine Grapefruit heiß abwaschen und zur Hälfte dünn abschälen. Zwei Grapefruits auspressen. Saft mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren. Über das Fleisch gießen. Lorbeerblätter und Grapefruitschale zugeben. Das Fleisch zudecken und 24 Stunden im Kühlschrank stehenlassen. Zwischendurch wenden. Fleisch aus der Marinade nehmen und trockentupfen. In heißem Öl rundherum braun anbraten. Abgezogene Zwiebeln, Rosinen, Marinade und Brühe zugeben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze zwei Stunden 30 Minuten schmoren. Restliche Grapefruit dick abschälen und die Fruchtfilets heraustrennen. Fleisch herausnehmen, mit Fruchtstückchen belegen und warm stellen. Lorbeerblätter und Grapefruitschale entfernen. Schmorsud mit angerührter Speisestärke binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Fleisch servieren. (Ohne Wartezeit 2 Stunden 50 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält:
Eiweiß: 248 g, Fett: 358 g, Kohlenhydrate: 187 g,
5252 Kalorien/21 984 Joule,
pro Portion ca. 875 Kalorien/3662 Joule

Dazu: Kartoffelklöße und Salat
Getränk: helles Bier

Gericht ohne Fleisch

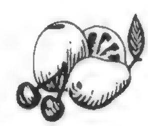
Vollkornnudeln mit Pilzsoße

500 g Pilze (Champignons, Austernpilze, Pfifferlinge),
2 Zwiebeln, 2 Bund Petersilie, 3Eßl. Öl,
1 Becher Crème fraîche (200 g),
⅛ l Gemüsebrühe (Instant),
250 g Vollkornnudeln,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
etwas Zitronensaft, Parmesankäse.

Pilze waschen, putzen und trockentupfen. Große Pilze halbieren oder in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und hakken. Zwiebeln in zwei Eßlöffel heißem Öl glasig dünsten. Pilze zugeben und kurz mit anbraten. Crème fraîche und Brühe zugeben. In der geschlossenen Pfanne 15 Minuten schmoren. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser mit einem Eßlöffel Öl geben und zwölf Minuten sprudelnd kochen lassen. Pilze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren. Die Nudeln abtropfen lassen und mit der Pilzsoße anrichten. Zum Essen mit geriebenem Parmesankäse bestreuen. (40 Minuten)

Dieses Rezept ist für drei Portionen berechnet und enthält:
Eiweiß: 67 g, Fett: 113 g, Kohlenhydrate: 201 g,
2167 Kalorien/9071 Joule,
pro Portion ca. 720 Kalorien/3013 Joule

Dazu: Weißweinschorle



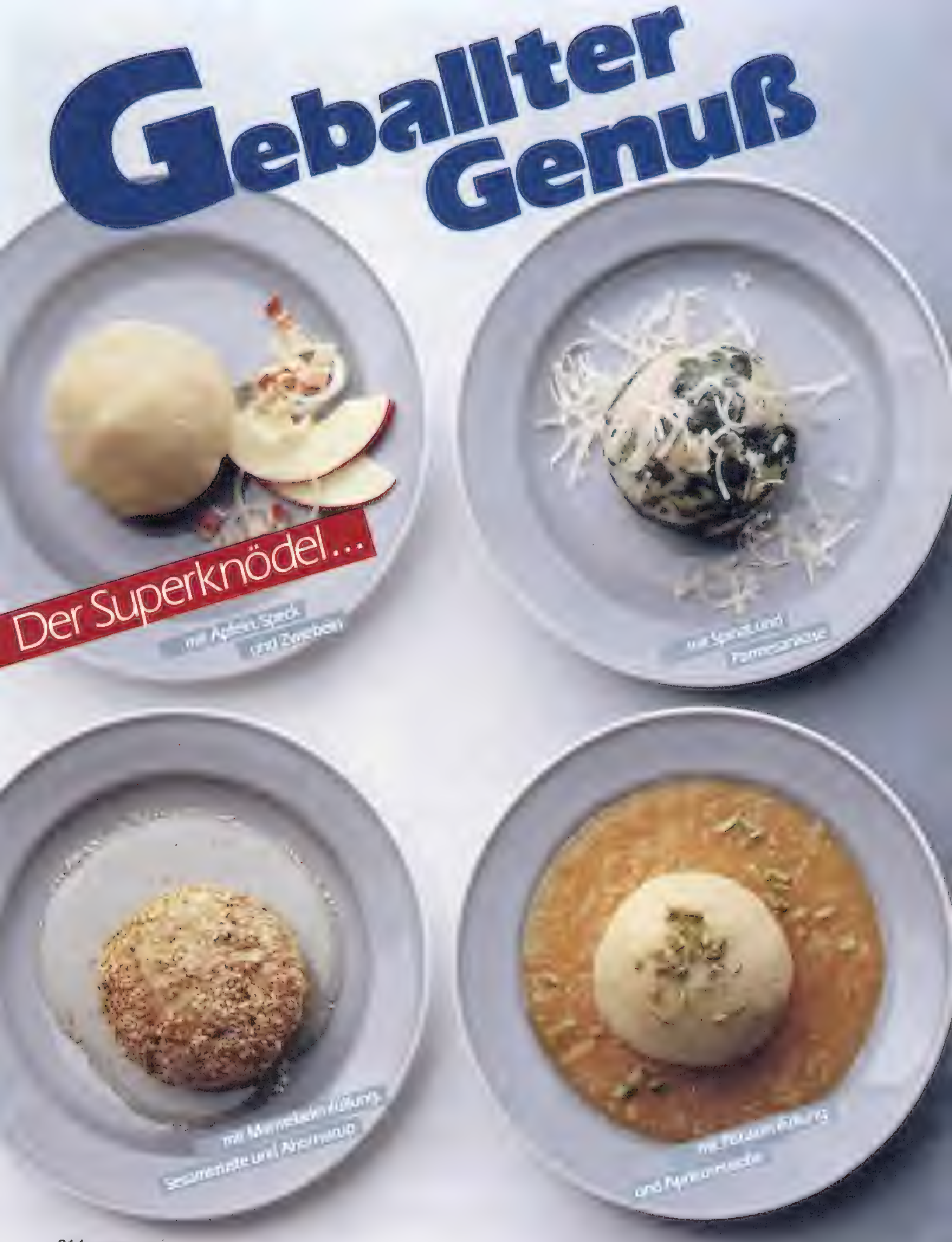
Birnen-Traubensalat

500 g Weintrauben (blaue und grüne),
3 weiche Birnen,
2 Eßl. flüssiger Honig,
½ Zitrone,
100 g Walnußkerne.

Weintrauben abspülen und trockentupfen. Eventuell halbieren und entkernen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Birnen in Spalten schneiden. Honig mit Zitronensaft verrühren. Über die Früchte gießen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Mit Walnußkernen garniert servieren. (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für sechs Portionen berechnet und enthält:
Eiweiß: 16 g, Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 230 g,
1261 Kalorien/5278 Joule,
pro Portion ca. 210 Kalorien/879 Joule

Dazu: Schlagsahne oder Vanillesoße


Geballter Genuß
Der Superknödel ...

Fortsetzung von Seite 204

Berufsausbildung

HEILPRAKTIKERIN, TIERHEILPRAKTIKERIN, PSYCHOLOGISCHE BERATERIN, BIOKOSMETIKERIN, FUSSPFLEGERIN, MASSAGE, Selbstlernprogramme – Kurzseminare – Diplom. Prospekt H 8, Höferlin-Institut, 7858 Weil/Rhein

BERUFE MIT ZUKUNFT: Reiseleiter/innen, Flug- und Messehostessen, Reisebüroexpedient/innen, Hotelrezeptionistinnen, Stenotypistinnen und Fremdsprachensekretärinnen werden weltweit gesucht. Ausbildung durch qualifizierte Fachkräfte am TOURISTIK- u. FREMDSPRACHEN-INSTITUT, Dipl. phil. Erhard Schnell, Dienerstraße 20 III., 8000 München 2, Tel. (089) 22 44 44/45.

Köln am DOM: Berufs-Fachschule für Kosmetik und Fußpflege Traute de Lorenzi, staatl. registrierte Ergänzungsschule, Tages- und Abendkurse, Bildprospekte! Wallrafplatz 3, 5000 Köln 1, Tel.: (02 21) 21 27 60

Visagistenausbildung: Schminkschule Rauch, Lachnerstr. 2, 8000 München 19

REFLEXZONENMASSAGE – Wochenkurse. Prospekt M 8, Höferlin-Institut, 7858 Weil am Rhein

EUROPA-SEKRETÄRINNEN-AKADEMIE HAMBURG, MÜNCHEN, NÜRNBERG, WÜRZBURG. Mitglied im **internationalen Verband** ESA, Wien. 20 Jahre internationale Berufsausbildung für Abiturienten. Vorbereitung auf anspruchsvolle Positionen. 2–2½jährige Ausbildung, drei Fremdsprachen. **International anerkanntes Diplom** – nach einheitlichem Examen. Beginn: Herbst 1984. Bildprospekte: **euro-Sprachschulen,** Herzog-Spital-Str. 2, 8000 München, Tel.: (0 89) 26 60 76; Am Plärrer 6, 8500 Nürnberg, Tel.: (09 11) 26 43 63; **Würzburger Dolmetscherschule,** Fachakademie, Herzogenstr. 8, 8700 Würzburg, Tel.: (09 31) 5 21 43; **Hamburger Fremdsprachen-Schule,** Georgsplatz 6, 2000 Hamburg 1, Tel.: (0 40) 32 74 72

ENGLISCH, FRANZÖSISCH, ITALIENISCH, SPANISCH. Bequem, leicht, schnell durch Fernkurse mit Kassetten. Prospekt S8 kostenlos. Höferlin Institut, 7858 Weil

Geprüfte FACH-KOSMETIKERIN, mit internat. Cidesco-Diplom/Urkunde d. BDBK, erste staatlich gen. Münchner Berufs-Fachschule, BAföG anerkannt, Ausbildung zur **VISAGISTIN/BIO-KOSMETIKERIN,** Prospekt der **SCHÖNER**-Berufsfachschule für Ganzheitskosmetik und Visagismus, Altheimer Eck 3, 8000 München 2, Tel.: (0 89) 26 44 88

ESSENER BERUFSFACHSCHULE FÜR KOSMETIK UND FUSSPFLEGE. (priv. ErgSch.) Ärztl. Ltg. Dr. med. C. B. Schrammek, Fortbildungslehrgänge in der Ganzheitskosmetik. Kettwiger Str. 50, 4300 Essen, Tel. (02 01) 23 92 58

BERUFE FÜR DAS LEBEN: Sekretärin, Fremdsprachen- und **Europasekretärin, Erzieherin, Kinderpflegerin, Hauswirtschafterin** – staatliche Abschlüsse – Förderung nach BAFÖG/AFÖG. Einjährige Haushaltsschule (auch Kurzkurse). Gertrud-Stahmer-Schulen, Wohn- und Studienheime, 8213 Aschau/Obb., Tel. (0 80 52) 3 49

Fremdsprachen im Ausland lernen – denn schon zwei Wochen bringen oft mehr als zwei Jahre im Abendkurs. Für Schüler in den Oster- und Sommerferien. Für Erwachsene aller Berufe ganzjährig. Ein gutes Stück Zukunftssicherung. Kostenlose Farbprospekte über 9 Sprachen in 12 Ländern von Dr. Steinfels Sprachreisen, Postfach 12 04 19, 8501 Nürnberg-Rückersdorf, Tel.: (09 11) 5 70 97

JAZZ-GYMNASTIK: Übungsleiterin/Lehrerin. Wochenkurse. Diplom. Prospekt G8, Höferlin-Institut, 7858 Weil/Rhein

Arzthelferin, Sekretärin, Fremdsprachen, Freiprospekt, Privatschule Dr. Jungbecker, Kronprinzenstr. 80–84, 4000 Düsseldorf

Staatlich anerkannte Kosmetikerin, einjährige Ausbildung, BAFöG, Berufsfachschule für Kosmetik Edith Lehmann, Marienstraße 32, 7000 Stuttgart 1, Tel. (07 11) 61 77 93

KOSMETIKERIN werden, in München. Staatlich genehmigte Berufsfachschule Sigrid Norkauer, Prielmayerstr. 1, 8000 München 2, Tel. (0 89) 59 16 93, BAföG gefördert, Schulprospekt kostenlos

HEIDELBERGER BERUFSFACHSCHULE FÜR KOSMETIK – HELEN PIETRULLA. Ausbildung zur staatlich anerkannten Kosmetikerin. BAföG – Umschulung – Bildprospekt. Bergheimerstr. 68, 6900 Heidelberg, Tel.: (0 62 21) 2 37 25

ERFOLG – Sicheres Auftreten. Gewinnbringende Gesprächsführung, Verhandlungstechnik. Fernkurs. Prospekt EA kostenlos. Höferlin Institut, 7858 Weil

Fremdsprachensekretärin mit Abschluß der Industrie- und Handelskammer für Abiturientinnen und Berufspraktiker, auch mit Text- und Datenverarbeitung, Europasekretärin, Geprüfte Sekretärin, Fremdsprachenkorrespondentin, staatlich. anerkanntes Berufskolleg mit Datenverarbeitung. Förderungswürdig nach BAFÖG und durch das Arbeitsamt. Beginn: April/September/Oktober. Lehrgangsinformation B anfordern. Merkur-Schule, Karlstraße 45, 7500 Karlsruhe 1, Telefon (07 21) 2 58 71

Fußpflegelehrgänge, 3wöchig, Abschlußprüfung. Nolte, Brilliter Weg 9, 2742 Gnarrenburg, Tel. (0 47 63) 74 02

TIERHEILPRAKTIKERIN-Ausbildung. Prospekt V8, Höferlin-Institut, 7858 Weil/Rhein

Vom Abitur zur „Geprüften Sekretärin/Fremdsprachensekretärin mit Deutschem Sekretärinnendiplom (DSV)". Eine praxisorientierte Fachausbildung – 2 Semester Vollzeit. Beginn: Oktober 1984 (BAFÖG) – Eigenes Wohnheim – Sekretärinnenfachschule Driehs – Wirtschaftsseminar, Kranichsteiner Straße 63, 6100 Darmstadt, Telefon (0 61 51) 7 49 21 + 71 83 22

Fremdsprachen-Superlearning: unglaublich schnell, sicher und leicht ohne Vokabeln zu pauken. Kassetten-Programme, Einführungsseminare; kostenlose Informationen: Seminar Modernes Lernen, Postfach 11 29 B, 5350 Euskirchen. Info-Abruf (0 22 55) 47 77

Beruf: Mit Kindern leben. Ein Beruf, der viel fordert: Fünf bis sechs Kindern, die nicht das Glück haben, bei ihren Eltern zu wohnen, ein Zuhause zu geben, ist eine echte Aufgabe. Und ein Beruf, der viel gibt: Ein Leben mit Kindern, eine sinnvolle Arbeit und die soziale Sicherheit im SOS-Kinderdorf. Wenn Sie zwischen 25 und 38 Jahre alt und unabhängig sind, können Sie bei Eignung in einem unserer 12 SOS-Kinderdörfer (oder in einem SOS-Kinderdorf in Österreich) eine neue Kinderdorf-Familie gründen. Sie können zunächst ein Jahr probeweise mit uns arbeiten und werden dann pädagogisch und hauswirtschaftlich ausgebildet. Über alles Nähere (Gehalt, Sozialleistungen, Urlaub) informieren wir Sie gerne, wenn Sie uns schreiben.
SOS-KINDERDORF e. V., z. Hd. Frau C. Schwarzfischer, Renatastraße 77, 8000 München 19, Tel. (0 89) 12 60 60. Für Österreich: Frau E. Gottlieb, SOS-Kinderdorf, A-6460 Imst

Gymnastiklehrerin i. 3 Jahren, Bedingung: 17 Jahre, Realschulabschluß. Beginn April u. Oktober. Auskünfte Schwarzerden/Rhön, staatl. anerk. Berufsfachschule f. Gymnastik u. Gesundheitserziehung. 6412 Gersfeld-Bodenhof, Tel.: (0 66 54) 2 23

WIRTSCHAFTSASSISTENTIN, BETRIEBSWIRTIN, Selbstlernprogramme – Diplom. Prospekt B 2, Höferlin-Institut, 7858 Weil/Rhein

KOSMETIKERIN, staatlich geprüft. FRANKFURTER BERUFSFACHSCHULE für Kosmetik, JANINA BILSKI. Förderungswürdig nach BAFöG und AFöG, staatlich anerkannt. Savignystr. 18, 6000 Frankfurt/M., Tel. (06 11) 74 81 81

Ausbildung zur STAATLICH ANERKANNTEN KOSMETIKERIN mit STAATLICHER URKUNDE! BAFöG möglich. Bremer Berufsfachschule für Kosmetik, Sonnenstr. 9, 2800 Bremen 1, Tel.: (04 21) 7 20 24-5

Fortsetzung auf Seite 218

Aus einem Teig: Kartoffelknödel süß und herzhaft, raffiniert gefüllt und mit feinen Soßen kombiniert.



Rezepte ab Seite 216

Rezepte und Informationen zum Foto auf S. 214/215

Alle unsere acht Knödel-Variationen werden nach einem einfachen Grundrezept für Kartoffelteig zubereitet. Sie können die herzhaften und auch die süßen Knödel als Hauptgericht servieren, dann brauchen Sie zwei Stück pro Portion. Als Beilage zu Fleisch oder – in süßer Ausführung – als Dessert reicht meist ein Knödel für jeden Esser.

Hier noch einige Tips, damit die Knödel gut gelingen:

- Mehlig-festkochende Kartoffeln eignen sich für den Teig am besten. (Verwenden Sie keine Frühkartoffeln, sie enthalten zuviel Wasser.)
- Die Mehlmenge ist im Grundrezept nur annähernd angegeben, weil sie sich nach dem Wassergehalt der Kartoffeln richtet. Das Mehl also nicht auf einmal, sondern nach und nach unterarbeiten, bis der Teig geschmeidig ist und sich gut zu einer Rolle formen läßt. Vorsicht: Zuviel Mehl macht den Teig zwar leicht formbar, aber die Knödel werden zäh!
- Lassen Sie den fertigen Kartoffelteig nicht stehen. Weil das Mehl ausquillt, wird er sonst wieder feucht und klebrig. Deshalb immer erst die Füllung, dann den Teig zubereiten und die Knödel sofort garen.
- Im siedenden (nicht sprudelnd kochenden!) Wasser sind die Knödel nach 20 Minuten gar; selbst wenn sie schon vorher an der Wasseroberfläche schwimmen, bedeutet das nicht – wie häufig angenommen –, daß sie schon gar sind.

Kartoffelknödel (Grundrezept)

(für 4 Portionen)

1 kg mehlig-festkochende Kartoffeln,
Salz, 120–150 g Mehl,
2 Eier, Mehl zum Formen.

Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser übergießen und die Schale abziehen. Kartoffeln durch ein Sieb streichen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, einer Prise Salz und Eiern verkneten. Auf wenig Mehl zu einer Rolle formen, in acht Scheiben schneiden und mit etwas angefeuchteten Händen Knödel formen. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Knödel hineingeben und im siedenden Wasser 20 Minuten gar ziehen lassen. (Pro Portion ca. 400 Kalorien/1674 Joule)

Knödel mit Apfel-Zwiebel-Füllung

(Foto Seite 214; für 8 Portionen)

60 g Frühstücksspeck (Bacon),
1 Zwiebel,
1 mittelgroßer Apfel, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
Zutaten vom Grundrezept.

Feine Speckstreifen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Zwiebelringe und Apfelstifte im Speckfett drei Minuten dünsten. Salzen und pfeffern. Abkühlen lassen. Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Eßlöffel Füllung hineingeben. Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. (Pro Portion ca. 260 Kalorien/1088 Joule)
Als Beilage zu Sauerbraten, Enten- oder Gänsebraten servieren.

Spinatknödel

(Foto Seite 214; für 4 Portionen)

300 g Spinat,
Zutaten vom Grundrezept,
50 g Mehl,
50 g frischer Parmesankäse.

Spinat waschen und verlesen. Tropfnaß in einen Topf geben und bei großer Hitze in etwa einer Minute zusammenfallen lassen. Grob hacken. Gut abtropfen lassen. Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. 50 Gramm Mehl und Spinat unterkneten. Acht Knödel formen und wie im Grundrezept beschrieben garen. Mit geriebenem Parmesankäse bestreut servieren. (Pro Portion ca. 520 Kalorien/2176 Joule)
Dazu: geschmolzene Butter

Kräuterknödel mit Käse-Nuß-Füllung

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

60 g Haselnußkerne,
50 g mittelalter Gouda,
1 Eßl. scharfer Senf,
je 1 Bund glatte Petersilie,
Dill und Schnittlauch,
Zutaten vom Grundrezept.

Grob gehackte Nüsse, Käsestifte und Senf mischen. Kräuter hacken. Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Kräuter unterkneten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Eßlöffel der Nuß-Käse-Mischung hineingeben. Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. (Pro Portion ca. 565 Kalorien/2364 Joule)
Dazu: Kräutersoße

Knödel mit Champignonfüllung

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

Zutaten vom Grundrezept,
1 Tube Paprikamark (90 g),
8 mittelgroße Champignons.

Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Teelöffel Paprikamark und einen geputzten Champignon hineingeben. Teig über der Füllung zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. (Pro Portion ca. 420 Kalorien/1757 Joule)
Dazu: Champignon-Speck-Soße

Knödel mit Marmeladenfüllung und Sesamkruste

(Foto Seite 214; für 4 Portionen)

Zutaten vom Grundrezept,
150 g Orangenmarmelade,
150 g Sesam,
30 g Butter oder Margarine,
100 g Honig oder Ahornsirup.

Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Eßlöffel Marmelade hineingeben. Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. Sesam im heißen Fett kurz anrösten. Knödel darin wenden. Mit Honig oder Ahornsirup begießen. (Pro Portion ca. 855 Kalorien/3576 Joule)

Knödel mit Birnen-Käse-Füllung

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

100 g körniger Frischkäse,
1 Birne, 1/2 Zitrone,
50 g Rosinen,
Zutaten vom Grundrezept.

Frischkäse abtropfen lassen. Birne in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Frischkäse und Rosinen mischen. Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Eßlöffel der Füllung hineingeben. Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrie-

Fortsetzung von Seite 213

Rezepte zum Foto auf Seite 214/215

ben garen. (Pro Portion ca. 480 Kalorien/2008 Joule)
Dazu: Brombeersoße

Knödel mit Brötchen-Pistazien-Füllung

(Foto Seite 214; für 4 Portionen)

1 altbackenes Mohnbrötchen,
30 g Butter oder Margarine,
2 Eßl. Ahornsirup oder Honig,
30 g gehackte Pistazien,
Zutaten vom Grundrezept.

Brötchenwürfel in Fett anrösten. Abkühlen lassen. Mit Sirup und zwei Eßlöffel Pistazien verrühren. Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und einen Eßlöffel Füllung hineingeben. Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. Mit den restlichen Pistazien bestreuen. (Pro Portion ca. 570 Kalorien/2385 Joule)
Dazu: Aprikosensoße

Knödel mit Zwetschenfüllung

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

Zutaten vom Grundrezept,
8 Zwetschen, 1 Zitrone, Zimt,
50 g Butter oder Margarine.

Kartoffelteig nach Grundrezept zubereiten. Teigrolle formen und in acht Scheiben schneiden. Jede Teigscheibe etwas eindrücken und eine entsteinte Zwetsche, etwas abgeriebene Zitronenschale und eine Messerspitze Zimt hineingeben. Den Teig darüber zusammendrücken und Knödel formen. Wie im Grundrezept beschrieben garen. Herausnehmen. Knödel in heißem Fett goldbraun anbraten. (Pro Portion ca. 530 Kalorien/2218 Joule)
Dazu: Weinschaumsoße

Kräutersoße

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

1 kleine Zwiebel,
30 g Butter oder Margarine,
40 g Mehl, 3/8 l Brühe (Instant),
1/4 l Milch, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
je 1 Bund glatte Petersilie,
Dill und Schnittlauch.

Feine Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Mehl zugeben und kurz andünsten. Brühe und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen und fünf Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Abschmecken. Feingehackte Kräuter unter die Soße rühren. (Pro Portion ca. 160 Kalorien/669 Joule)

Champignon-Speck-Soße

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

60 g Frühstücksspeck (Bacon),
200 g Champignons,
1 1/2 Becher Crème fraîche à 200 g,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Speckstreifen bei mittlerer Hitze auslassen. Champignonscheiben im Speckfett anbraten. Crème fraîche zugeben und fünf Minuten in der offenen Pfanne kochen. Abschmecken. (Pro Portion ca. 340 Kalorien/1423 Joule)

Brombeersoße

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

300 g Brombeeren
(frisch oder tiefgefroren),
1 Becher Crème fraîche (200 g),
30 g Zucker.

Brombeeren waschen, trockentupfen und verlesen (TK-Brombeeren auftauen lassen). Die Hälfte der Beeren pürieren. Mit Crème fraîche verrühren und mit Zucker abschmecken. Die restlichen Brombeeren unterrühren. (Pro Portion ca. 220 Kalorien/920 Joule)

Weinschaumsoße

(Foto Seite 215; für 4 Portionen)

2 Eier, 100 g Zucker,
1/4 l Apfelwein,
1/2 Zitrone,
1 Teel. Speisestärke.

Alle Zutaten in einem hohen Topf verrühren. Im heißen Wasserbad mit den Schneebesen des Handrührgerätes schlagen, bis die Masse dicklich wird und hochsteigt. Sofort servieren. (Pro Portion ca. 180 Kalorien/753 Joule)

Aprikosensoße

(Foto Seite 214; für 4 Portionen)

1 Dose Aprikosen (Einwaage 250 g),
eventuell Zucker.

Aprikosen mit Flüssigkeit pürieren. Eventuell mit Zucker abschmecken. (Pro Portion ca. 60 Kalorien/251 Joule)

Aus der Tube frisch garniert. Mit Thomy Delikatess Mayonnaise.

Bunte Tomate, fein garniert.
Für 4 Personen: 4 große Fleischtomaten, 200 g gekochten Schinken, 1 Bund Lauchzwiebeln, Brunnenkresse. Tomaten aufschneiden, aushöhlen und das Fruchtfleisch mit Thomy Zwiebli, Thomy Delikatess Mayonnaise, weißem Pfeffer und gewürfeltem Schinken vermischen. In die Tomaten füllen, den Deckel wieder draufsetzen und mit Lauchzwiebeln und Brunnenkresse garnieren. Man sieht sofort, wie gut es schmeckt.



Licht- und luftgeschützt. Frisch im Geschmack. Praktisch im Gebrauch.
Deshalb Thomy Delikatess Mayonnaise aus der Tube. Mit mehr Eigelb als man für gute Mayonnaise eigentlich braucht. Ohne Konservierungsstoffe leicht bekömmlich zubereitet. Treu nach der Devise unseres Schweizer Stammhauses: immer besser sein als nötig.

THOMY®

Denn Thomy verfeinert.



In einer anspruchsvollen Küche ist auch das Geschirr makellos gepflegt. Siemens-Geschirrspüler LADY

HAUSHALT und WOHNEN

Holzkennzeichnung: echt oder massiv?

Die Kennzeichnung eines Möbelstückes mit „Eiche massiv" oder „Echt Eiche" bedeutet nicht das gleiche. Ein massiver Eichenschrank kann mit „Echt Eiche" gekennzeichnet werden. Aber die Marke „Echt Eiche" bedeutet nicht, daß der Schrank aus Massivholz besteht. „Massiv" heißt, daß das Möbel bis auf Rückwand und Schubladenböden völlig aus Massivholz besteht. „Echt" bedeutet nur, daß die sichtbaren Holzflächen aus der angegebenen Holzart bestehen. „Echt Eiche furniert" bezeichnet also ein Furnier aus Eiche und nicht ein aufgedrucktes Eichenmuster.



Ein Stuhl, der klappt

Fünf Worte genügen, um den Cricket-Stuhl zu beschreiben: leicht, flach, bequem, farbig, preiswert. Leicht: das sind knapp 4000 Gramm. Flach: das sind 4 cm zusammengeklappt. Bequem: das ist ein flexibler Rücken und ein ausgeformter Sitz. Farbig: das heißt rot, gelb, grün, schwarz, weiß oder grau, immer mit zartem Karo. Preiswert: für 148 Mark in guten Einrichtungshäusern. (Vertrieb: Flötotto, 4835 Rietberg 2)

Endstation Müllkippe:

Neuer Rekord bei der Vernichtung von Obst und Gemüse

Ein neuer trauriger Höhepunkt der EG-Agrarpolitik: Im Wirtschaftsjahr 1982/83 sind in der Europäischen Gemeinschaft Tag für Tag 5 Millionen Kilo Obst und Gemüse vernichtet worden. Das ist etwa doppelt soviel wie im Jahr davor und entspricht sieben Prozent der Gesamterzeugung. Spitzenreiter bei der von Amts wegen erfolgten Vernichtungskampagne waren Äpfel; 1,15 Millionen Tonnen (= 13 Prozent der Jahresproduktion) wurden „vom Markt genommen" (d. h. vernichtet, verfüttert oder verspritet). Den deutschen Steuerzahler kostete die ganze Aktion auch noch über 200 Millionen Mark.

Lebensmittel-Kennzeichnung: Ausnahme für TK-Produkte

Die neue Kennzeichenverordnung schreibt unter anderem vor, daß auf verpackten Lebensmitteln das Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben werden muß. Eine Ausnahmeregelung ist jetzt für Tiefkühlprodukte zugelassen worden: Datierungspflichtige Erzeugnisse (Fleisch, Fisch, Schalen-, Krusten- und Weichtiere) dürfen wahlweise das Herstellungs-, das Abpack- oder das Mindesthaltbarkeitsdatum tragen. Andere TK-Waren brauchen kein Datum. Diese Regelung gilt bis Ende 1989; danach werden TK-Produkte wie alle verpackten Lebensmittel behandelt.



Dosenöffner mit Verschluß

Der Inhalt von Milch- oder Saftdosen wird nicht immer gleich nach dem Öffnen in ein anderes Gefäß umgeschüttet. Da ist dieses kleine Küchenzubehör praktisch: Es piekst mit einem Druck zwei Löcher in die Dose und hält sie auch gleich hygienisch verschlossen. Den Öffner gibt es für die üblichen kleinen Milchdosen und für größere Dosen bis 7,5 cm Durchmesser in den Farben Weiß und Blau. Für etwa 2,70 bzw. 3 Mark in Fachgeschäften und Warenhäusern erhältlich. (Hersteller: Winkelhardt)

Fotos: Achim Deimling-Ostrinsky, Ortwin Möller



Der Sicomatic ist Deutschlands meistgekaufter Schnellkochtopf.

BIOGAREN im Aromadampf des Sicomatic.

Zum Biogaren im Sicomatic reicht eine Tasse Wasser. Je nach Geschmack etwas Weißwein, Gewürze oder Küchenkräuter zugeben. So wird Wasserdampf zum feinen Aromadampf. Salzen ist nicht notwendig. Die gemüseeigenen Mineralsalze verfeinern das Aroma – ein köstlicher Wohlgeschmack entsteht. Besser hat Gemüse noch nicht geschmeckt.

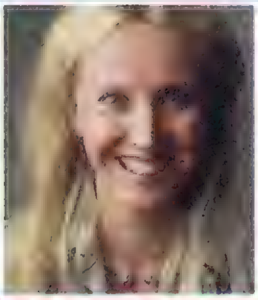
„Gemüse kann man nicht schmackhafter zubereiten als im Sicomatic", sagt Albert Bouley, einer der besten Köche Deutschlands.

Guten Appetit wünscht Silit

Sicomatic-S

Schretter.Rausch.

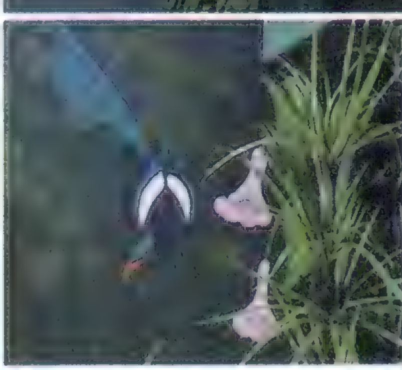
Der Dschungel ruft

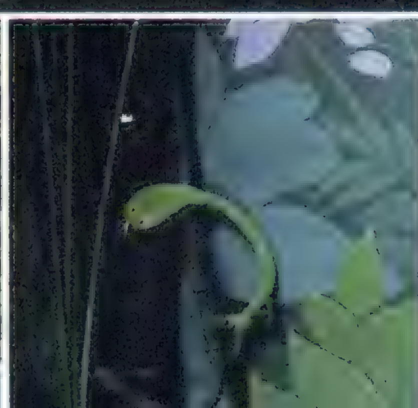


Dschungel-Malerin Christine Naura

Nur Mut! Irgendwo ist hier ein Klo. Den Tiger im Rücken, hat man von dort einen schönen Blick ins Grüne. Daß sie viel Malfläche bieten, ist das Beste, was man von vielen Toiletten in Altbauten sagen kann. Diese ist ein länglicher, enger Raum mit Fenster zum Lichtschacht. Christine Naura, Textildesignerin, ist mit dem Pinsel schnell zur Hand. Sie verwandelte das stille Örtchen mit ganz normalen Wandfarben in einen Urwald, damit sich hier wenigstens die Phantasie ausdehnen kann. Vor das Fenster kam ein Rollo. Das bemalte sie gleich mit. Klo und Wasserkasten wurden grün gestrichen. Ein paar künstliche Pflanzen, die bis zum Wasserkasten hochranken, ein grüner Klodeckel: Dschungel mit Komfort. Was halten Sie davon?







Kleine grüne Schlangen (Ende eines Wasserrohrs) sind nicht jedermanns Sache. Aber exotische Pflanzen und Blüten kann fast jeder malen.

Produktion: Christel Rohl; Fotos: Hannsjörg Detting

Gewöhnlich sehen Badezimmer und Klos aus wie „sanitäre Anlagen". Aber manche Leute haben ganz eigene Vorstellungen. Und so kann es einem passieren, daß man in den Urwald kommt, in ein Scherbenkabinett oder eine Metallkabine (Seite 226).





Scherbenkünstler Jens Schmidt

Es gibt Leute, die können auch aus einem Scherbenhaufen noch etwas machen. Zu solchen Leuten gehört der junge Bildhauer Jens Schmidt. Das Material bekam er sozusagen nachgeworfen. Welcher Fliesenhändler ist nicht froh, wenn man ihm seinen Bruch abnimmt? Dafür hat diese eigenwillige Badezimmergestaltung rund zweihundert Stunden Arbeit gekostet. Scherbe für Scherbe mußte – nicht ganz planlos – sorgfältig eingepaßt und in Mörtel gebettet werden. Hier und da hat der Künstler ein paar Spiegelscherben in das Mosaik eingearbeitet oder auch hausgemachten Bruch. Man sieht, daß ihm die Arbeit Spaß gemacht hat. Gäste pflegen hier viel länger als üblich zu verweilen. Das hat man nun davon!

Nichts war vor der Verarbeitung sicher. Die eingemauerte Muschel hält die Seife, die halbe Teetasse dagegen ist für solche Dienste zu fein.









Bei Julia ist Walt Disney los

Julia Hüsch, 14, liebt Comics. Und Julia fand die Fliesen im Klo häßlich. Also machte sie sich Bleistiftskizzen von Comic-Figuren und übertrug die Skizzen mit Binderfarben auf die Fliesenwände. Das regte wiederum ihre Freundinnen an, auch etwas beizutragen. Den derzeitigen Stand zeigt das Foto.

Der aufgeblasene Riesenbleistift ist nur Dekoration.

Alles Blech, was hier blinkt



Peter Preller entdeckte Trittblech

Designer Peter Preller war der Mann, der Trittblech aus Aluminium (kennen Sie von Bussen und Bahnen) in die Wohnung brachte. Er hat inzwischen viele Nachahmer. Hier verkleidete er das ganze Duschbad mit Blech. Man fragt sich, wie wohl das Klo aussieht. Antwort: ganz normal, weiß mit schwarzem Deckel.

Waschräume in Flugzeugen gaben die Idee.







Der Weidenkorb vom Fahrrad findet auch in der Wohnung gute Verwendung.

Vorratskammer: Obst und Gemüse werden luftig gelagert. In Küche oder Speisekammer kann man gut mehrere Körbe gebrauchen.



Garderobe: Jeder hat seinen Korb für Schals und Handschuhe. Fahrradkörbe lassen sich mit Sprühlack passend färben.



Wickeltisch: Alles was das Baby braucht hat Platz in zwei Körben. Jeder hat zwei stabile Haken und einen Tragehenkel.



Sitzecke: Wo auch immer Ihr Lieblingsplatz zum Stricken ist, der Korb kann überall hängen und wieder mitgenommen werden.



Und Sie haben noch keinen Fahrradkorb?



Badezimmer: Rund ums Waschbecken fehlt oft Platz. In die Körbe paßt viel Kleinkram (Watte, Tuben) und Handtücher.



Kinderbett: Alle Schmusetiere, die Kinder zum Schlafen brauchen, kommen ins Körbchen. Hier hängt es am Hochbett.

Je nach Größe kosten Fahrradkörbe zwischen 10 und 25 Mark in Kaufhäusern.

Produktion und Fotos: Sabine Hans


Schönes Friesland.


Am Glanz sieht man, wie rein es spült.
Vergleichen Sie.
Mit Glanz Garantie
Henkel
Somat
Maschinengespült – trotzdem oft noch Flecken.
Somat in die Spülmaschine für reinen Glanz ohne Flecken.
Somat. Der reine Glanz.
Glanz ohne Flecken.
Henkel

Kisten, Kästen, schöne Möbel

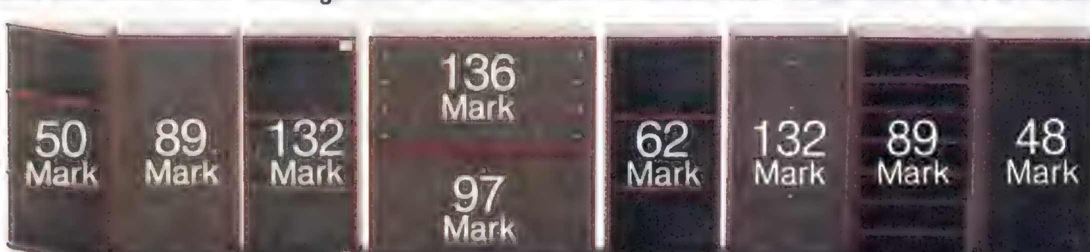
Hier zeigen wir Ihnen Möbel für mobile Menschen: aus Einzelkästen, die Sie immer wieder anders zusammensetzen können.

Idee und Produktion: Klaus Peters; Fotos: Klaas Bauer (1), Frank Taeger (3)



***Aus acht Kästen** wird ein Schrank am Eßplatz. Der Tisch dazu ist selbstgebaut: eine lackierte Holzplatte vorn auf zwei gekaufte Metallbeine setzen und hinten – mit angeschraubten Flacheisen – zwischen Ober- und Unterschränke schieben.*

Zum Bestellen



***Diese neun Kästen,** jeder 36x36x72 cm groß, können Sie bestellen (Adresse nächste Seite). Sie werden aus einer neuen, besonders glatten Spanplatte hergestellt, entweder in Graubraun mit roten Kanten (Preise im Foto) oder ganz natur. Dann sind sie pro Element etwa zwölf Mark billiger. (Alle Preise mit Verpackung, aber ohne Versandkosten.)* ▶

Kisten, Kästen, schöne Möbel



Vier Kästen, zwei mit Boden, zwei mit Türen, haben sich hier zu einer Anrichte zusammengetan. Was wie Marmor aussieht, ist schlichte Kunststoff-Klebefolie. Auf den Kästen liegt eine acht Millimeter starke Glasplatte, darunter Gummigleiter als Stopper, die gleichzeitig Holzunebenheiten ausgleichen.



Sechs Kästen auf einem rollenden Türblatt – das ergibt ein mobiles Fernseh- und Musikmöbel. Der ganze Aufbau ist teils weiß, teils gelb lackiert; die Farbgrenze wird durch aufgeklebte blanke Folienleisten markiert. Bei größeren Möbeln sollten Sie einzelne Kästen mit Schrauben oder Teppichklebeband verbinden.

Kästen: car-Selbstbaumöbel, G. Küstermann, Ellerbrookskamp 4, 2000 Hamburg 65. Eßplatz: Stühle: B.O.S.; Pflanze: Jürs; Zubehör: Naefke, alle 2000 Hamburg; Leuchten: Rosenthal, 8672 Selb. Anrichte: Glasplatte: Vegla, 5100 Aachen; Klebefolie: d-c-fix, Hornschuch, 7119 Weißbach; Bild: Galerie Kammer, Leuchten und Zubehör: Naefke, alle 2000 Hamburg. Fernseh/Phonoecke: Stereogeräte: Grundig, 8510 Fürth; Rollen: Häfele, 7270 Nagold; Sessel: Eugen Schmidt, 6100 Darmstadt; Pflanze: Brinkmann; Fernsehgerät: Hamburger Hi-Fi-Center; Lampe: Melodrom; Zubehör: Naefke, alle 2000 Hamburg.

Jetzt kann auch die kleinste Wohnung eine Trockenwiese haben: Den Miele Wäschetrockner.



So ein Miele Wäschetrockner ist nicht nur für Sie, sondern auch für Ihre Wäsche die beste Trockenwiese. Denn er erspart Ihnen viel Arbeit, z. B. das anstrengende Auf- und Abhängen. Und er trocknet Ihre Wäsche 365 Tage im Jahr wie ein warmer Sommerwind. Dabei macht er sie auch noch angenehm flauschig und weich.
Ein Wäschetrockner von Miele bietet Ihnen aber auch viele technische Vorteile: vom einfachen Steckdosen-Anschluß und der wählbaren Trockentemperatur über den sparsamen Energieverbrauch und 8 mögliche Programmstellungen bis zur beleuchteten Trommel.
Übrigens: ein Miele Wäschetrockner ist eine Trockenwiese, die Ihnen jahrzehntelang erhalten bleibt. Schauen Sie doch mal rein beim Fachhändler, da gibt es jetzt die Trockenwiese von Miele.

Miele

Miele Wäschetrockner.
Nur beim Fachhandel.
Miele & Cie., D-4830 Gütersloh.



Heft 22 erscheint am Mittwoch, dem 17. Oktober 1984

In der nächsten Brigitte finden Sie die schönsten Weihnachts-Geschenke für jeden Geldbeutel



. . . für Modefans



. . . für Wohnfans



. . . für sportliche Naturen



. . . für Naturfreunde



. . . für Musikliebhaber





. . . für Leute, die oft reisen



. . . für Badelustige



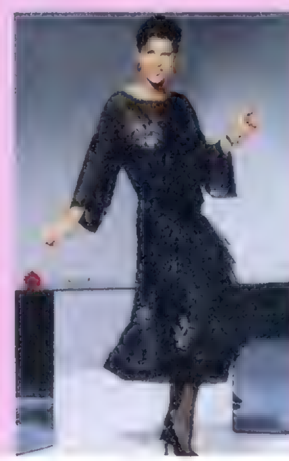
. . . für Handarbeiterinnen



. . . für Leute, die gern kochen und essen

Selbst nähen, groß ausgehen

Kleider und Abendkombinationen aus Chiffon, Seide, Krepp, Spitze – nach Brigitte-Schnitten zum Bestellen.





Statt Mantel eine Jacke

Jacken dominieren auch zur kalten Jahreszeit – Flausch, Webpelz, Wattiertes und Leder sorgen dafür, daß Sie nicht frieren.

Teneriffa – Sommerinsel für den Winter

Die größte der Kanarischen Inseln ist auch die vielfältigste: mit Schneegipfeln, grünen Tälern, schwarzen und weißen Stränden.





Bunt, festlich und einfach zu machen: Reizt Sie die Kostprobe?

Mit 50 wird's erst richtig schön



Frauen berichten, warum sie das Leben gerade jetzt so richtig genießen.

Was Sie schon immer über Diät wissen wollten

44 Fragen zum Abnehmen. Vom besten Zeitpunkt über die wichtigsten Gesundheitsfragen bis zur „leeren Kalorie".

Rundherum sportlich, diese Pullis!

Vier Modelle nach verschiedenen Schnitten: mit angesetzten Ärmeln, Raglanärmeln, Schulterpasse. Das schmeichelnde Material: Mohair und Angora. Und natürlich zum Selberstricken.



Wieder da: ein altes Mittel zur Verhütung

Das Scheidenpessar, heute Diaphragma genannt, ist wieder da. Brigitte hat jetzt die erste umfassende Befragung zum Diaphragma ausgewertet, in der 750 Frauen über ihre Erfahrungen mit der Muttermund-Gummikappe berichten.



FRAUEN die sich vergnügt graue Haare wachsen lassen

Sechs junge Frauen, die ihre grauen Haare selbstbewußt und mit modischem Pfiff tragen. Dazu Frisuren und Pflege für graues Haar.

Fritz Wolfs Anmerkungen zum Thema Schlaflosigkeit

Angenehme Ruhe



Wer tagsüber nicht ausgelastet ist . . .



. . . und abends vorzeitig einschläft . . .



. . . der findet nachts keine Ruhe.



Problematische Einschlafmittel sind das Schäfchenzählen . . .



. . . das Überziehen nasser Socken . . .



. . . und akustische Atemübungen.



Gegen klassische Schlafstörungen hilft die Couch . . .



. . . und der Kühlschrank . . .



. . . und über seinen Schlaf hinaus sollte keiner aufbleiben.



Kritischen Blicken hautnah standhalten! Schön, wenn man das kann. Mit einer gut gepflegten Haut.

Mevil aus der besonderen Hefe, der natürlich-reinen Torula-Hefe, gibt der Haut von innen, was sie braucht.

Dieser ganz spezielle Hefetyp speichert von Natur aus alle wichtigen Aufbaustoffe so, wie sie der Körper vollständig aufnehmen und verwerten kann.

Mevil gegen Hautunreinheiten und Pickel. Die Basis-Pflege der Haut von innen für einen reinen Teint, schönes Haar, feste Fingernägel und seidige Wimpern.

Reine, natürlich-schöne Haut – von innen gepflegt, von außen schön. Mit Mevil.



3mal täglich 3 wohlschmeckende Mevil-Tabletten — nur 16 kcal/65,7 kJ pro Tag (Durchschnittswert)

Die Besonderheit der natürlichen Mevil Hefekur basiert auf der reinen Torula-Hefe. Ohne chemische Reinigung enthält sie bereits im Naturwuchs alle wichtigen Proteine, Vitamine der B-Gruppe, Mineralien und Spurenelemente. Erhältlich in Apotheken, Drogerien.

Mevil®. Gegen Hautunreinheiten, Akne. Dr. Schieffer-Arzneimittel GmbH, 5000 Köln 30


FRISCHKÄSE
PHILADELPHIA
DOPPELRAHMSTUFE
KRAFT
Sahnefrische unübertroffen
KRAFT

MARBERT

Wir können <u>mehr</u> für Sie tu



Wie Sie Ihre Haut noch wirkungsvoller pflegen.

Aktuelle Makeup-Trends.

Liebe Brigitte-Leserin,

heute möchten wir Ihnen zeigen, was die Kosmetik alles für Sie und Ihre Schönheit tun kann.

Alle abgebildeten Produkte erhalten Sie in autorisierten Marbert-Depots, in anspruchsvollen Parfümerien, Drogerien und in den Parfümerie-Abteilungen der großen Warenhäuser.

Sollten Sie in einem Marbert-Depot das von Ihnen gewünschte Produkt nicht erhalten, schreiben Sie bitte an
MARBERT GmbH, Postfach 13 06 60, 4000 Düsseldorf 13.

Sie erhalten dann einen ausführlichen Bezugsquellennachweis und nehmen an unserer großen Weihnachtsverlosung teil.



Multi – und
Sie geben Ihrer Ha
die Chance,
mehr für sich zu tu



Hin und wieder braucht Ihre Haut einfach eine außergewöhnliche Unterstützung, Hochleistungspflege, die sofort hilft und Ihre Haut wirklich vitalisiert und regeneriert. Hier ist sie:

Multi
Day & Night Repair

Diese herausragende Tages- und Nachtcreme kann m
hält mehr, wirkt rund um die Uhr.

1. Repariert die Zellschäden der Haut.
2. Beschleunigt die Zellerneuerung.
3. Strafft und glättet sichtbar.
4. Die Haut bleibt länger jung und strahlend.

30 ml **65.–** DM*



Viele Vorteile auf einen Blick:

Long Lash Mascara,
ganz besonders wasserfest, gibt den Wimpern mehr Schwung und Fülle.

15.– DM*

Perfect Lash Mascara
ist ganz präzise beim Auftragen, macht selbst kurze, dünne Wimpern länger und dichter.

21.– DM*



*unverbindliche Preisempfehlung

Geben Sie sich nicht mit einer gewöhnlichen Wimperntusche zufrieden, die vielleicht



Ihre Haut verrät Ihnen viel, wenn Sie sie genau beobachten und sich täglich um sie kümmern. Denn die Haut ist unser „kostbarstes Kleid". Darum seien Sie gut zu ihr. Geben Sie ihr alles, was sie braucht und noch ein bißchen me
Sie wird es Ihnen mit einem strahlenden Aussehen danken.

Multi Creme Concentrate

Intensivbehandlung für die trockene, angegriffene Haut. Ideal als Schönheitskur. 30 ml 53.- DM

Multi Eye Wrinkle Stick

Hochwirksamer Augenpflege-Stift, glättet und beugt Augenfältchen vor. Sie sollten ihn immer bei sich tragen. Stift 29.- DM*



Das Beste an unserem Makeup ist, daß man es nicht sieht.

Wenn Sie ein wirklich ganz natürliches Makeup wünschen, dann entscheiden Sie sich für die Marbert-Makeups. Und was das Beste ist, sie pflegen Ihre Haut zur gleichen Zeit, wirken perfekt einen ganzen, langen Tag.

Sie sollten es ausprobieren.



Sensitive Creme Satin Makeup, für die empfindliche, sensible Haut. Deckt kleine Haut-Unebenheiten und Rötungen ab, schützt vor Umwelteinflüssen. Verleiht der Haut ein frisches, samtiges Aussehen. 40 ml 27.- DM*

Fresh Liquid Makeup, für die leicht glänzende Haut mit kleinen Unebenheiten. Mattiert und sorgt für einen samtigen, ebenmäßigen Teint. 30 ml 19.50 DM*

Jeweils in vier gleichen Farbtönen.

Machen Sie es sich einfach, nehmen Sie einfach das Besondere:

SPLENDANCE



Reinigen & Entschlacken



Essential Facial Cleanser, schonende, hautfreundliche Reinigungsmilch. Ideal für die trockene Haut.
250 ml 35.- DM*

Essential Clarifying Lotion I, klärende erfrischende Gesichtslotion. Für die trockene und normale Haut.
250 ml 34.- DM*

Essential Facial Soap, porentief reinigende Gesichtsseife. Für die normale und fettige Haut.
150 g 24.- DM*

Finden Sie Ihr ganz persönliches „Pflege-Ritual".

Je besser Sie Ihre Haut während des Tages schützen, ihr die lebenswichtige Feuchtigkeit zuführen, desto länger bleibt sie glatt.
In der Nacht erholt sich Ihre Haut von den Strapazen. Unterstützen Sie sie bei ihrer Regeneration.
Aktivieren Sie alle Kräfte in Ihrer Haut, und sie bleibt viel länger jugendfrisch und glatt.



Eine einzigartige Creme: Essential Creme Complex



Das ist der Luxus, den Ihre Haut jetzt braucht: Herausragend in der Wirkung. Super-reich am Tag, leicht und zart für die Nacht. Gibt der Haut alles, was sie braucht. Beugt Linien und Fältchen vor.

30 ml 47.- DM* 75 ml 69.- DM*



Verlängern Sie Ihre schönsten Jahre.

Was Sie brauchen, ist ein wenig Konsequenz. Erfolgreiche Pflege muß täglich 2mal angewendet werden. Egal wie eilig oder wie müde Sie sind.

& Feuchtigkeit



Maximum Moisturizer, außergewöhnliche Feuchtigkeitspflege, Makeup-Unterlage und Spannkraftstütze, verbessert die Elastizität. Für trockene und normale Haut.
50 ml 39.- DM*

Essential Day Creme, mattierende, feuchtigkeitsstabilisierende Tagescreme. Für fettige und Mischhaut.
50 ml 37.- DM*

Nachtpflege & Regeneratio

Maximum Night Creme, revitalisierende, tiefenwirk same Nachtcreme, intensiviert die Zellregeneratio der Haut. Verschönert im Schlaf, regeneriert über Nacht.
30 ml 49.- DM

Maximum Creme Concentrate, supergehaltvolles Cremekonzentrat und optimale Nachtpflege. Macht spröde, trockene Haut über Nacht glatt und geschmeidig.
30 ml 52.- DM*





Die Problemlöser

Maximum Line Smoother, hochwirksame Spezialcreme gegen Linien und Fältchen.
30 ml 39.50 DM*

Revitalizing Beauty Firmer, vitalisierendes Wirkstoff-Konzentrat, regeneriert die strapazierte Haut.
1 Ampulle
22.50 DM*

Beauty Eye Masque, glättende Augen-Maske, wirkt vorbeugend gegen Linien und Fältchen.
30 ml 29.50 DM*



Maximum Lip Balm Wirkstoffintensive Lippenpflege. Pflegt, wirkt vorbeugend gegen Lippenfältchen.
15 ml 24.50 DM*



Tun Sie etwas für sich und Ihre Schönheit!

Was immer es auch ist, was Sie belastet, es zeigt sich auch auf Ihrer Haut. Sie braucht dann spezielle Unterstützung, mehr als sonst.

Gönnen Sie sich jetzt einmal ein paar Stunden, die Sie nur Ihrer Schönheit widmen. Das erholt nicht nur Ihre Haut, sondern gibt auch Ihnen neue Kraft und neuen Auftrieb. Darum machen Sie hin und wieder Ihr Zuhause zu Ihrer eigenen „Schönheitsfarm".

MARBERT

Wir können mehr für Sie tun.



Marbert bürgt für Qualität und nicht für überhöhte Preise.

Gehen Sie zum Spezialisten.

Wenn es um etwas so Wichtiges wie Ihre Schönheit geht, sollten Sie sich immer richtig beraten lassen.

Denn Ihr Aussehen hängt ganz entscheidend davon ab, wie Sie sich pflegen, ob Sie die richtigen Produkte verwenden und wirklich alle Möglichkeiten der modernen Kosmetik für sich ausnutzen.

Denn eines ist erwiesen, Sie gewinnen Jahre, fühlen sich wohler und sehen auch so aus.

Super Rich für reifere, trockene Haut.



Skin Cleanser, gehaltvolle, schonende Reinigungsemulsion. 100 ml 12.50 DM*

Skin Freshener, erfrischende, belebende Gesichtslotion. 200 ml 26.– DM*

Revitalizing Cream, vitalisierende, regenerierende Wirkstoffcreme. 30 ml 45.– DM*

Firming Day Cream, reichhaltige, mattierende Tagescreme. 50 ml 29.– DM*



Sensitive für sensible, empfindliche Haut.

Ob Sie Ihre Haut vor Wettereinflüssen oder gegen den Streß des Tages schützen wollen, verlassen Sie sich auf Sensitive, die hochwirksame Pflege.

Night Treatment, reichhaltige, ausgleichende Nachtcreme. 30 ml 27.– DM*

Moisturizing Cream, reichhaltige, beruhigende Feuchtigkeitscreme. 50 ml 25.– DM*

Cream Vital, hochwirksames, kostbares, glättendes Cremekonzentrat. 30 ml 39.50 DM*



*unverbindliche Preisempfehlung

10 Tips von Marbert für Ihr perfektes Makeup:



Powder Rouge von unten nach oben auftragen.

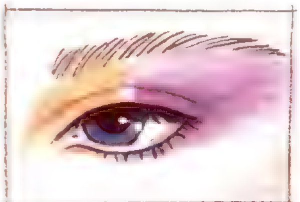


Lidschatten immer von innen nach außen auftragen.

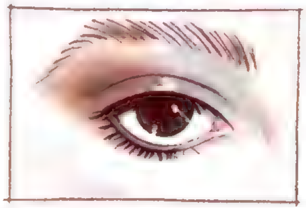




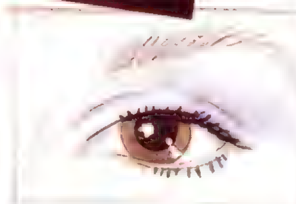
Lid beim Auftragen etwas straffen.



Gold und Purpur fürs raffinierte Augen-Makeup, DUO Nr. 84.



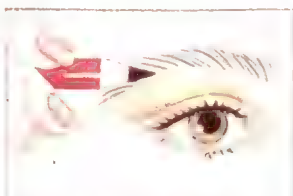
Aktuell im Herbst: Natur- und Holzfarben, DUO Nr. 83.



Hellere Farben innen, dunklere außen plazieren, DUO Nr. 50.



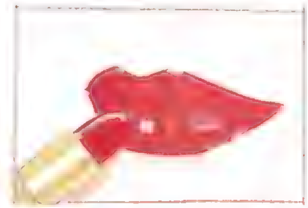
Wimpern mehrfach unten und oben tuschen.



Fehlende Brauenhärchen nachzeichnen.



Schwache Konturen mit dem Lippenpinsel nachzeichnen.



Dann mit Lippenstift ausfüllen, z.B. Red Marin Nr. 44.

Entdecken Sie die schönsten Farben der Saison!



Super Shine Lip Color 14.50 DM*

Super Strong Nail Color 14.50 DM*

Superfrost Creamy Eyeshadow 24.- DM*

Entdecken Sie Ihr schöneres Ich.

Makeup hilft Ihnen dabei. Wissen Sie eigentlich, was Ihre Schönheits-Pluspunkte sind?
Ob Sie nun ganz besonders stolz auf Ihre blitzenden Augen, Ihren schönen Mund, Ihre zarte Haut sind, unterstreichen Sie sie mit aktuellen Farben und aufregenden Produkten.
Mit strahlenden, glänzenden Lippenstiften.
Mit langhaltenden, leuchtenden Nagellacken.
Mit cremigweichen, haltbaren Lidschatten.
Passend zur neuen Mode.



Eye Makeup Remover Pads, entfernen stärkstes Augen-Makeup und wasserfeste Mascara ohne Probleme und super-schonend. 80 Pads 9.95 DM*



Non-Smudge Nail Enamel Remover, schnell wirkender und angenehm duftender Nagellackentferner. 125 ml 8.50 DM*





Professionelle Haarpflege für alle Haartypen und Haarprobleme

Shampoos

Rich Balancing Shampoo, für normales bis trockenes Haar.

Super Normalizing Shampoo, für fettiges Haar.

Extra Treatment Shampoo, für angegriffenes Haar.

Extra Clarifying Shampoo, gegen Schuppen.

Je 200 ml 11.– DM*

Problemlöser

After Shampoo Hair Balsam gibt mehr Fülle und Glanz
200 ml 11.– DM

Cream Rinse, Cremespülung.
200 ml 11.– DM

Hair Repair, Kurpackung für strapaziertes Haar.
100 ml 17.50 DM

* Die Preisangaben in diesem Prospekt sind unverbindliche Preisempfehlungen per Oktober 1984.



Schöne Hände und Nägel sind eine Sache der richtigen Pflege.

Revitalizing Hand Masque, kostbare, glättende Handmaske.
40 ml 14.50 DM*

Moisturizing Hand Cream, glättet, schützt und pflegt.
0 ml 9.95 DM* · 200 ml 19.50 DM*

Super Base Coat, Unterlack.

Acrylic Nail Hardener, Nagelhärter.

Protein Cuticle Remover, Nagelhaut-Entferner.

Je 14.50 DM*

Das aktuelle Deo-Programm.



Holen Sie sich Sicherheit und Frische, Duft und Gepflegtheit zu Preisen, die Sie sich leisten können.

Deodorant Spray
200 ml 17.50 DM*

Deodorant Natural Spray
125 ml 18.– DM*

Cream Deodorant
40 ml 13.50 DM*

Roll-on Antiperspirant
50 ml 14.50 DM*

Cream Antiperspirant
50 ml 13.50 DM*

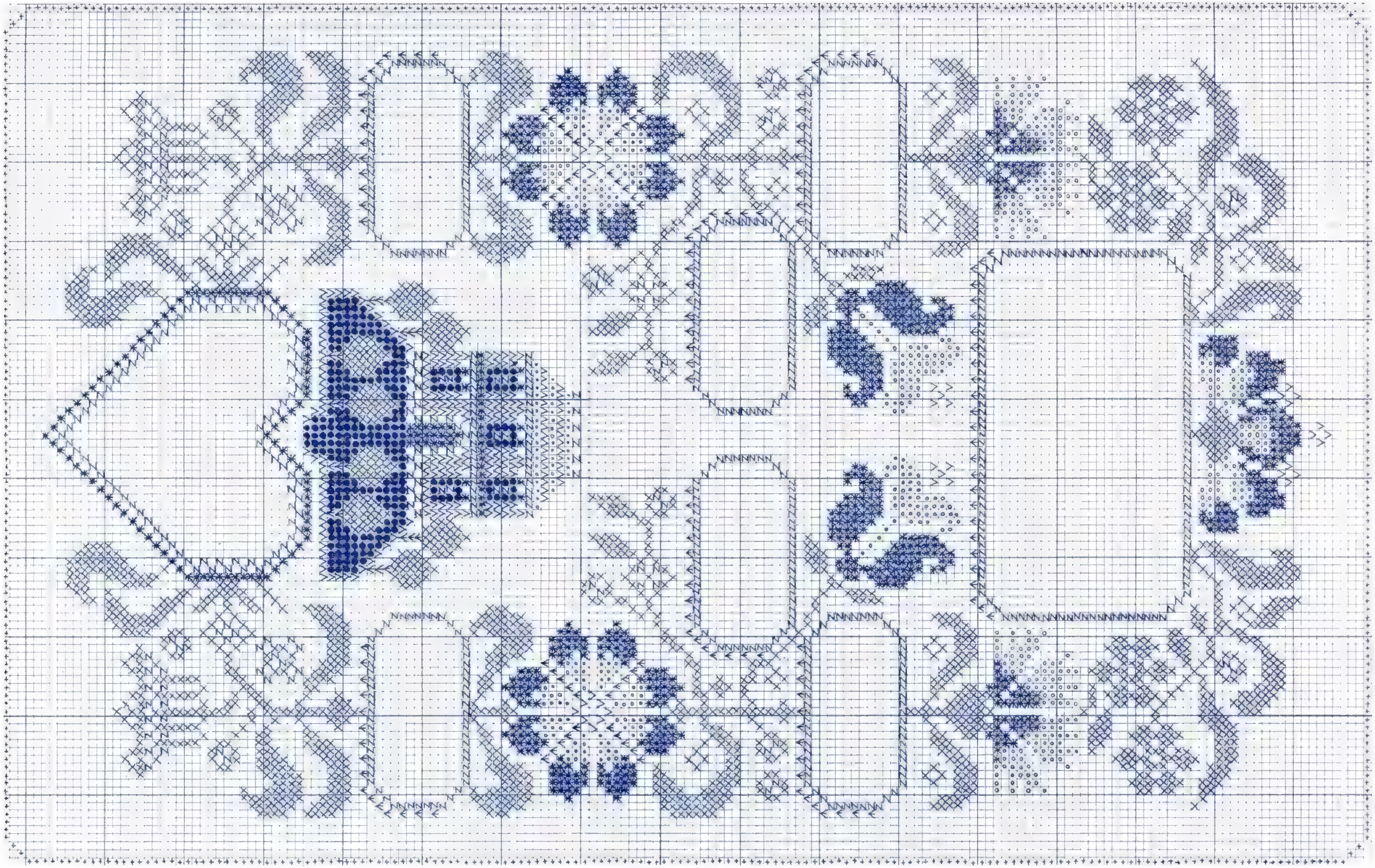
MARBERT

Wir können mehr für Sie tun.

Brigitte-Bastelbogen aus Heft 21/1984

GESCHENKE
ZUM SELBERMACHEN





Zeichenerklärung

+ = Nr. 897 Aubergine
● = Nr. 888 Oliv

Λ = Nr. 43 Dunkelrot
V = Nr. 393 Beige

✳ = Nr. 969 Violett
Z = Nr. 838 Grau

O = Nr. 10 Orange
X = Nr. 262 Grün

Modell 22

den Schinken würfeln. Salbeiblätter abspülen, trockentupfen und zerschneiden, dabei einige Blätter zum Garnieren zurücklassen. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Frischkäse mit geriebenem Parmesankäse, zerdrücktem Knoblauch und Ei verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Eine Springform (Durchmesser 20 Zentimeter) fetten. Einen etwa 20 Zentimeter breiten Alustreifen in die Form stellen. Den Hefeteig auf die Arbeitsplatte geben. Den Teig mit einem Teigschaber so lange vom Rand zur Mitte werfen, bis er nicht mehr klebt. Zweidrittel des Teiges zu einem Kreis von etwa 30 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Die Mitte mit eineinhalb Scheiben Schinken belegen. Zweidrittel der Füllung mit feuchten Händen zu einer Kugel formen und auf den Teig legen. Den Teig über der Füllung zusammendrücken. Mit der Nahtstelle nach unten in die Springform legen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Restlichen Teig zu einem Kreis von etwa 20 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Restlichen Schinken und restliche Füllung daraufgeben. Teig über der Füllung zusammendrücken und mit der Nahtstelle nach unten auf die große Teigkugel legen. Rundherum mit grobem Pfeffer bestreuen. Nochmals 40 Minuten gehen lassen. Die Form in den Backofen schieben und auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten. Mit Pergamentpapier abdecken und eine Stunde 30 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit restlichem Salbei belegen. In der Form auskühlen lassen. (Pro Portion ca. 350 Kalorien/1465 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt im Kühlschrank etwa eine Woche.

Pastetentorte

für 12 Portionen



Teig: 400 g Mehl,
150 g Butter oder Margarine,
1 Ei,
½ Teel. Salz;

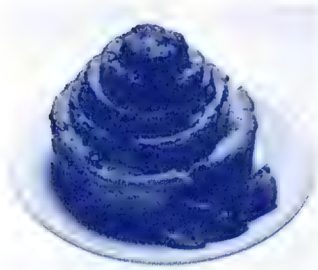
Füllung: 600 g Putenbrust,
150 g Schweinebauch,
300 g Schweineschnitzel,
1 Ei,
1 Becher Crème fraîche (150 g),
50 g Pistazien (oder gehackte Mandeln),
1 Paket TK-Kräutermischung, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
1 Eßl. Weinbrand (ersatzweise Zitronensaft), etwas Mehl,
Fett für die Form, 1 Eßl. gemahlene Mandeln, 1 Eigelb.

Mehl, Fett, Ei, Salz und 50 Kubikzentimeter Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten stehenlassen. Puten- und Schweinefleisch im Blitzhacker zerkleinern oder durch den Fleischwolf geben. Mit Ei, Crème fraîche, Pistazien und Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Weinbrand abschmecken. Zwei Drittel des Teiges auf wenig Mehl etwa einen halben Zentimeter dick ausrollen. Boden und Rand einer gefetteten Springform (Durchmesser 20 Zentimeter) mit dem Teig auslegen. Den Teigboden mit Mandeln bestreuen. Fleischfüllung darauf verteilen und glattstreichen. Restlichen Teig ebenfalls ausrollen. Eigelb mit etwas Wasser verschlagen und den Teigrand damit bestreichen. Teigdeckel auf die Füllung legen und die Ränder zusammendrücken. In die Teigoberfläche einige Löcher stechen, damit die Feuchtigkeit beim Backen entweichen kann. Teigreste mit etwas Mehl verkneten und die Torte damit verzieren. Tortenoberfläche dünn mit Eigelb bestreichen. Form in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde 15 Minuten backen. Torte in der Form abkühlen lassen. (Pro Portion ca. 430 Kalorien/1799 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt im Kühlschrank etwa sechs Tage.

Pyramidentorte

für 20 Portionen



800 g Weizenmehl (Type 550),
2 Päckchen Trockenhefe,
1 Eßl. Zucker,
1 Teel. Salz,
1–2 Briefchen Safran,
270 g Butter oder Margarine,
3 Eier,
etwa ¼ l Milch,
200 g kandierte Früchte
(Kirschen, Orangen, Ananas),
1 Zitrone, 100 g Orangeat,
100 g Zitronat, 1 Teel. gemahlener Kardamom,
Fett für die Form, 40 g Butter.

Mehl, Trockenhefe, Zucker, Salz und Safran in einer Schüssel mischen. Weiches Fett, Eier und Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa eine Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Kandierte Früchte kleinschneiden. Zitrone heiß abwaschen. Früchte, abgeriebene Zitronenschale, Orangeat, Zitronat und Kardamom mischen. Den Hefeteig mit den Händen etwa zehn Minuten durchkneten. Fruchtmischung unterkneten. Gut die Hälfte des Teiges zu einem fünf Zentimeter dicken Kreis von 20 Zentimeter Durchmesser ausrollen. In eine gefettete Springform (Durchmesser 20 Zentimeter) legen. Die Teigoberfläche muß gerade sein, sonst kippt der Kuchen beim Backen. Den restlichen Teig etwa drei Zentimeter dick ausrollen. Aus dem Teig vier Kreise von etwa 16, 12, 8 und 4 Zentimeter Durchmesser ausschneiden. Auf den Teigboden in der Form stapeln. Den Kuchen noch 45 Minuten gehen lassen. Form in den Backofen schieben und auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten. Kuchen abdecken und eine Stunde 40 Minuten backen. Springformrand lösen. Torte rundherum mit zerlassener Butter bestreichen. Abkühlen lassen. (Pro Portion ca. 310 Kalorien/1297 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt etwa vier Wochen.

Walnußtorte

für 20 Portionen



Teig: 150 g Walnußkerne,
225 g Butter oder Margarine,
100 g brauner Zucker,
120 g heller Sirup,
4 Eier,
225 g Mehl,
1½ Teel. Backpulver;
Fett für die Form;

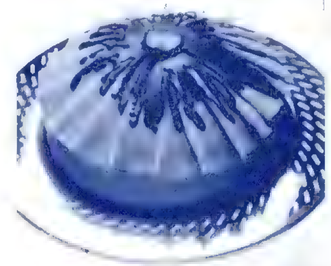
Füllung: 200 g Butter,
300 g Puderzucker,
80 g Walnußkerne,
1 Teel. Instant-Kaffee;
einige Walnußkerne zum Verzieren.

Für den Teig die Walnüsse fein hacken. Fett, Zucker und Sirup mit den Quirlen des Handrührgerätes so lange verschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl, Backpulver und Walnüsse untermischen. Den Teig in acht Portionen teilen. Eine Portion auf einen gefetteten Springformboden (Durchmesser 20 Zentimeter) streichen. In den Backofen schieben, auf 225 Grad/Gas Stufe 4 schalten und 20 Minuten backen. Tortenboden mit einem Pfannenmesser vom Formenboden lösen und auskühlen lassen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten, die nächsten Tortenböden brauchen nur 15 Minuten Backzeit. Für die Füllung die Butter schaumig rühren. Puderzucker unter ständigem Weiterrühren nach und nach zugeben. Gehackte Walnüsse und Kaffee unterrühren. Von der Creme eventuell zwei Eßlöffel abnehmen. Restliche Creme auf sieben Tortenböden verstreichen. Böden aufeinanderlegen. Torte mit einem Brett beschweren und etwa eine Stunde stehenlassen. Tortenoberfläche eventuell mit restlicher Creme und Walnußkernen verzieren. (Pro Portion ca. 370 Kalorien/1548 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt im Kühlschrank etwa zwei Wochen.

Honigkuchentorte

für 24 Portionen



300 g Honig,
100 g Zucker,
50 g Butter oder Margarine,
300 g Weizenvollkornmehl
(Type 1700),
300 g Mehl (Type 405),
1 Päckchen Pfefferkuchengewürz, 2 Päckchen Backpulver,
2 Eier, knapp ⅛ l Milch,
Fett für die Formen,
200 g Nougat,
150 g abgetropfte Rumfrüchte,
100 g gehackte Mandeln, 400 g Marzipanrohmasse,
etwa 50 g dunkle Kuvertüre.

Honig, Zucker und Fett unter Rühren erhitzen. Abkühlen lassen. Mehl, Pfefferkuchengewürz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Honigmasse und Eier unterrühren. Soviel Milch zugeben, daß der Teig reißend vom Löffel fällt. Den Teig in eine gefettete Springform (Durchmesser 20 Zentimeter) geben. Dabei die Form nur bis zu zwei Zentimeter unter dem Rand füllen. Restlichen Teig in eine kleine gefettete Kastenform geben. Beide Formen in den Backofen schieben und auf 175 Grad/Gas Stufe 2 schalten. Kuchen in der Kastenform etwa 15 bis 25 Minuten; Kuchen in der Springform eine Stunde 15 Minuten backen. Aus den Formen nehmen und abkühlen lassen. Den Tortenboden mit einem Eßlöffel aushöhlen, so daß ein etwa zwei Zentimeter dicker Boden und ein vier Zentimeter dicker Rand stehenbleiben. Die herausgehobenen Kuchenstücke und den Kastenkuchen zerkrümeln. Nougat bei kleiner Hitze schmelzen. Rumfrüchte im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Kuchenkrümel mit Nougat, Früchten und Mandeln vermischen. Falls die Mischung zu krümelig ist, etwa einen Eßlöffel Rumflüssigkeit unterrühren. 100 Gramm Marzipan zwischen Klarsichtfolie etwa vier Millimeter dick ausrollen. Das Innere der Torte damit auslegen. Kuchen-Fruchtmischung kuppelförmig in die Torte füllen. Die Oberfläche mit feuchten Händen glätten. Restliches Marzipan ebenfalls ausrollen. Einen etwa 60 Zentimeter langen und sieben Zentimeter breiten Streifen schneiden. Um den Tortenrand legen und fest andrücken. Aus dem restlichen Marzipan zwei Kreise von etwa 22 Zentimeter Durchmesser ausschneiden. Jeden Kreis in zwölf Stücke schneiden. Schuppenförmig auf die Torte legen. Aus dem restlichen Marzipan einen Kreis auf die Tortenmitte legen. Etwas andrücken. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und von der Mitte aus über die Torte gießen. Fest werden lassen. (Pro Portion ca. 355 Kalorien/1486 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt etwa drei Wochen.

Modell **6**

V-Pullover

in Größe 38 und Größe 42 von Seite 16/17

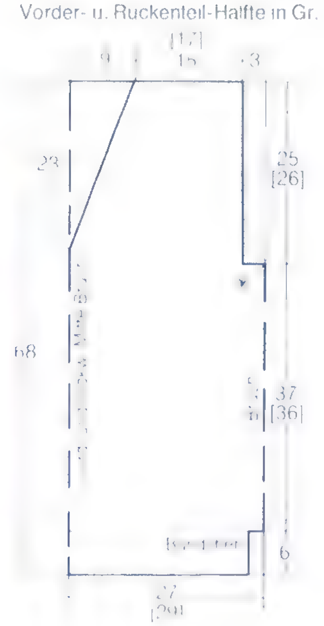
Alle Angaben für Größe 42 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Modisch weiter Schnitt!

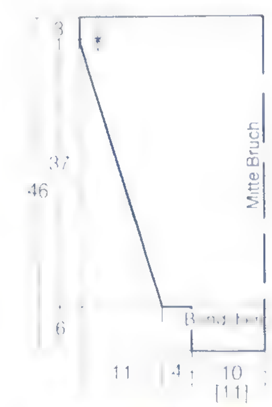


Material: 800 g braunbeige meliert Nr. 18 und 100 g naturfarb. Nr. 12 Wolle, Qualität „Rike" (Lauflänge 50 m/100 g) und je 100 g hellblaue Nr. 1 und roséfb. Nr. 3 Wolle, Qualität „Cilla" (Lauflänge 50 m/100 g), alles von Paulig sowie je 1 Rundstricknadel Nr. 5 und Nr. 6.
Grundmuster: glatt re. (Hinr. re., Rückr. li., in Runden nur re.), Norwegermuster siehe Schemazeichnung.
Maschenprobe: 13 M. in der Breite und 20 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Rücken- und Vorderteil werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück in Rd. gestrickt. Dafür 144 M. [152 M.] mit Nadel Nr. 5 in Braunbeige anschlagen, zur Rd. schließen und zunächst für das Bündchen 6 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadel Nr. 6 im Grundmuster weiterarbeiten. [Nur bei Gr. 42 in der 1. Rd. 1 M. zunehmen, d. h. aus dem Querfaden der Vorrd. 1 M. re. verschr. herausstricken; damit später das Muster aufgeht.] Nach 4 Rd. mit dem Norwegermuster nach der Schemazeichnung beginnen. In der Rd. wird der Rapport stets wiederholt, in der Höhe ist der gesamte Streifen gezeichnet. Anschließend in Braunbeige weiterstricken. In 43 cm [42 cm] Gesamth. die Arbeit in Rücken- und Vorderteil teilen, d. h. für

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 38 und 42



Ärmel-Hälfte in Gr. 38 und 42



Fortsetzung auf Bogen B

BITTE AUSSCHNEIDEN

Bogen A

Auf beiden Bastelbogen sind die Arbeitsanleitungen und Schnitte für die Geschenke zum Selbermachen von S. 6 bis 30.

Modell **1**

Puppenparade

von Seite 6/7

Die Puppen sind alle 28 cm groß und werden in verschiedenen Farben nach einer Anleitung gestrickt. Sie haben einen Unterbau aus Schaumstoffvlies und Rohschafwolle, damit sie die richtige Form bekommen. Das entsprechende Material wird bei den einzelnen Nationalitäten angegeben.

Puppenkörper

Grundmuster: glatt re. (Hinr. re., Rückr. li.).
Maschenprobe: Mit Nadelstärke 2,5 ergeben 22 M. in der Breite und 36 R. in der Höhe 10 cm im Quadrat. Damit alle Strickteile die richtige Größe erhalten, müssen Sie unbedingt eine Maschenprobe anfertigen und sie mit unseren Angaben vergleichen. Ist Ihre Probe zu fest, muß eine halbe Nadelstärke größer genommen werden, ist sie zu locker, eine halbe Nadelstärke kleiner.
Strickanleitung: Es wird mit dem **Rumpfkopfteil** begonnen. Dafür 32 M. anschlagen und im Grundmuster arbeiten. In der 37. R. jede 4. und 5. M. zus.stricken, in der 41. R. nach jeder 2. M. aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschränkt herausstricken. In der 65. R. jede 4. und 5. M., in der 67., 69. und 71. R. jede 3. und 4. M. zus.-stricken. Die restl. M. mit dem Endfaden zus.ziehen. Für die **Beine** jeweils 20 M. anschlagen. In der 9. R. die 7. und 8. M., die 10. und 11. M. und die 13. und 14. M. zus.stricken. Nach insgesamt 42 R. die M. abketten. Für die **Sohlen** 6 M. anschlagen und 8 R. stricken, die M. abketten. Für die **Arme** jeweils 11 M. anschlagen und zunächst 4 R. stricken. Für die **Daumen** getrennt jeweils 5 M. anschlagen und 3 R. stricken, dann mit allen 16 M. weitere 36 R. arbeiten, die M. mit dem Endfaden zus.ziehen.
Ausarbeitung: Die Schnitteile von 1 bis 4 für den Unterbau aus Bogen D herauskopieren. Die Schnitteile Nr. 1 (2mal), Nr. 2 (1mal) und Nr. 3 und 4 (je 4mal) ohne Nahtzugaben aus Schaumstoffvlies zuschneiden. Die Vliesteile mit überwendlichen Stichen zusammennähen (beim Rumpfkopfteil den Mittelstreifen zwischensetzen) und die Teile mit Rohschafwolle ausstopfen. Die Holzperle als Nasenspitze auf die Gesichtsmitte nähen. Die Strickteile über die Unterbauteile ziehen, dabei die Körperteile etwas formen. Beim Schließen der Nähte die Strickkanten nach innen kippen. Die noch offenen Beinansatzkanten an den Rumpf nähen. Die Fußsohlen einsetzen. Die Arme so am Körper festnähen, daß sie beweglich bleiben. Den Hals und die Handgelenke mit Wolle abbinden, d. h. einen Faden durch die M. ziehen, noch 2mal um den Hals wickeln und gut vernähen. Bei allen Puppen immer zuerst die Frisur arbeiten und danach erst das Gesicht einsticken. Wie das gemacht wird, steht bei den nachfolgenden Texten der einzelnen Nationalitäten.



maß festkleben und die größeren Knöpfe aufnähen. **Tirolerhut:** Die Naht mit grauer Wolle im Schlingstich schließen. Den Hutrand ebenfalls mit Schlingstich umstechen. Die rote Kordel mit großen unsichtbaren Stichen befestigen und die Enden verknoten. Die Feder unter die Kordel schieben. **Stiefel:** Schaft und Sohle ohne Nahtzugaben zuschneiden. Die Sohlen doppeln. Die Fersennaht mit der Hand schließen. Die Ansatzkante dehnen und die doppelte Sohle im Schlingstich einnähen. Die Nieten zeichengemäß einstanzen und die Stiefel mit rotem Litzenband zuschnüren. **Stutzen:** Jeweils 26 M. in Grün anschlagen und 2 R. im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken, anschließend in Weiß 7 R. im Grundmuster und nochmals in Grün 2 R. im Rippenmuster arbeiten. Die M. abketten. Die Naht schließen.

Indianermädchen

Material: 50 g braune (Farbnr. 645) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g); Stricknadeln Nr. 2,5; 50 g schwarze Sportwolle für die Zöpfe; je einen braunen und dunkelroten Wollfaden für die Augen und den Mund; zwei Federn; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle, 1 Holzperle.
Kleidung: 50x20 cm beigefb. Leder, einen schmalen braunen Lederstreifen und ein paar kleine Holzperlen für das Kleid; je einen Rest dünnes Baumwollgarn in Weinrot, Schwarz, Ocker und Natur für die Umhängetasche und das Stirnband und 1 Häkelnadel Nr. 2; 15x10 cm braune Wildlederreste, ein paar kleine Holzperlen und einen Baumwollfaden als Schnürband für die Mokassins.
Stick- und Nähanleitung: Etwa 40 cm lange schwarze Wollfäden für die Haare zuschneiden. Die Wollfäden bündelweise über die Kopfmitte (Scheitel) legen und gut festnähen. Zwei dicke Zöpfe flechten und die Enden abbinden. Danach Augen und Mund einsticken.
Kleidung: Die Schnitteile von 18 bis 21 aus Bogen D herauskopieren. **Lederkleid:** Beim Zuschneiden schmale Nahtzugaben zugeben und den Bruch an den Schultern beachten. Das Halsloch ausschneiden, den vorderen Schlitz für den Schnürverschluß einritzen. Für die Fransen an Ärmel und Länge 3,5 cm breite Lederstreifen zuschneiden und die Fransen erst nach dem Untersteppen oder Zwischenfassen aufschneiden. Die Ärmel von + bis + unter die Armlochkanten schieben und knappkantig feststeppen. Die Fransenstreifen zwischen die Ärmelnähte schieben und die Nähte schließen. Danach die Seitennähte schließen. Den Fransenstreifen unter die Kleiderlänge steppen und in schmale Fransen aufschneiden. Das Lederband in den Schnürverschluß ziehen, s. Foto. **Stirnband:** 56 Lftm. in Ocker anschlagen, darüber fe. M. arbeiten, und zwar 1 R. in Ocker, 3 oder 4 R. in Natur, 1 R. in Ocker. An den schmalen Seiten einige 30 cm lange Fäden in Ocker und Natur zur Hälfte einziehen und jeweils einen dünnen Zopf flechten. Auf den naturfarb. Streifen in Weinrot zickzackförmige Stiche im Spannstich aufsticken. **Umhängetasche:** 24 Lftm. in Ocker anschlagen und darüber 5 cm hoch fe. M. arbeiten. Dabei die Farben beliebig wechseln oder kleine Muster einarbeiten. Das Teil zur Hälfte zusammenlegen und eine Seiten- und die untere Naht schließen. Aus 12 Fäden einen ca. 26 cm langen Zopf flechten, die Enden verknoten und als Trageriemen an die Tasche nähen. **Mokassins:** Die Schnitteile ohne Nahtzugaben zuschneiden. Das Schuhblatt zeichengemäß in die Rundung der Mokassins mit Kreuzstich einnähen, dabei die Mokassinkante einhalten. Anschließend die Fersennähte mit Kreuzstichen schließen. Bei o das Schnürband durchziehen. Je 2 kleine Holzperlen in die Schnürbandenden fädeln und die Enden verknoten.

Japanerin

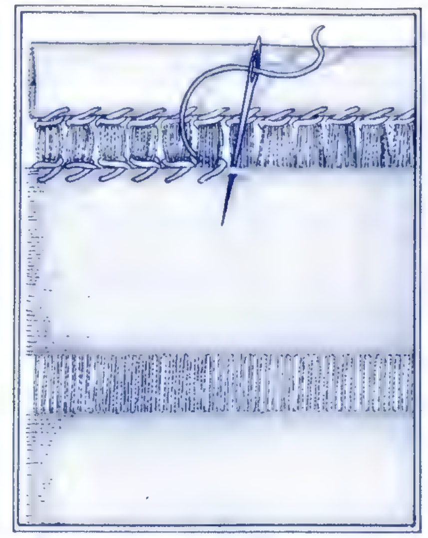
Material: 50 g naturweiße (Farbnr. 105) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g); Stricknadeln Nr. 2,5; 50 g schwarzes (Farbnr. 371) Kunstseidengarn von Mez, Qualität „Rubens" Häkelbecher; einen roten und einen schwarzen Sticktwistfaden für Mund, Augen und Sandalen; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle. **Kleidung:** 50x25 cm Stoff für den Kimono; je 50 cm rotes Ripsband, 4 cm breit und schmales Litzenband; einen bunten Stoffrest für das Rückenkissen, 2 Streichhölzer; 20x10 cm weißer Feinripp für die Kniestrümpfe; dünne Sperrholzplatte für die Sandalen.
Stick- und Nähanleitung: Das Kunstseidengarn kommt nie glatt aus

Modell **2**

Zwei Trägerhemdchen

in Größe 38 und 42 von Seite 8/9
Foto siehe Modell 3

Stoffverbrauch: 0,50 m (für beide Größen gleich) weißes Leinen oder braune Seide (Crêpe de Chine), 140 cm breit; Spitzeneinsatz, etwa 30x20 cm groß.
Zuschneiden: Für Größe 38 Schnitteil 27 und für Größe 42 Schnittteil 28 aus Bogen D herauskopieren. Die Teile mit folgenden Nahtzugaben zuschneiden: Seitennähte 1,5 cm, Länge 2 cm und obere Ausschnittkante 4 cm. Für die Träger zwei Streifen von 40 cm Länge und 2,5 cm Breite zuschneiden.
Nähen: Die Seitennähte schließen. Den Saum 1 cm breit und die obere Ausschnittkante 2 cm breit umsteppen. Die Träger auf 8 mm Breite verstürzen und die Kanten knappkantig absteppen. Das Hemd anziehen, die Trägerlängen ausprobieren und bei IXI festnähen. Die Ausschnittkante knappkantig absteppen. **Hohlsaum:** Unterhalb der 2 cm breiten vorderen Ausschnittkante liegt die mittlere senkrechte Hohlsaumreihe, sie ist 12 cm lang und 7 mm breit. Jeweils 1,8 cm daneben liegen die nächsten Reihen, sie sind je 10 cm und 8 cm lang. Die herauszuziehenden Stellen markieren, die Leinenfäden bis zu den Endpunkten herausziehen und im Stopfstich von links verstechen. Den Hohlsaum von der linken Stoffseite von links nach rechts sticken. **Anfang:** Die Nadel von unten nach oben



zwei Fäden tiefer aus dem Stoff herausstechen, siehe Zeichnung. Fünf Fäden rechts neben der Ausstichstelle auf die Nadel nehmen und den Stickfaden durchziehen. Nun wieder mit der Nadel zwei Fäden tiefer einstechen und die Nadel durchziehen, dabei den Stickfaden immer fest anziehen.
Einsatz: Den Spitzeneinsatz auf das Vorderteil heften. Mit farblich passendem Garn am Spitzenrand entlangsteppen.

Modell **3**

Herrenweste

in Größe 52 von Seite 8/9

Stoffverbrauch: 10 bunte Krawatten; 1,50 m brauner Futtersatin, 140 cm breit; 5 Knöpfe, 12 mm Ø; 0,20 m dunkle Vlieseline H 200, 60 cm breit.
Zuschneiden: Die Schnitteile 29 und 30 aus Bogen D herauskopieren. Aus dem Futtersatin das Vorderteil 1mal, das Rückenteil 2mal



mit 1 cm breiter Nahtzugabe zuschneiden. Die Krawatten auftrennen, gut ausbügeln, gerade schneiden und aneinandersteppen. Den Vorderteilschnitt auflegen und mit 1 cm breiten Nahtzugaben zuschneiden. 2 Taschenleisten (je 16 cm lang und 6 cm breit) und 4 Taschenbeutelteile sowie 2 Riegel je 25 cm lang und 6 cm breit zuschneiden.
Nähen: Die Seitennähte und die rückwärtige Mittelnaht in der Weste und in dem Innenfutter schließen. Die Leistentaschen einarbeiten (s. Ende der Anleitung). Die Riegel auf 2 cm Breite verstürzen, die Kanten knappkantig absteppen und bei IXI mit einem Steppllinienkreuz auf das Rückenteil steppen. Die Weste mit dem Innenfutter rundherum verstürzen. Die äußeren Schulternähte steppen, die inneren Nähte gegeneinander einkippen und mit der Hand schließen. Alle Westenkanten knappkantig absteppen. In die rechte vordere Kante die Knopflöcher einarbeiten und die Knöpfe annähen.
Leistentasche: Vlieseline auf Taschenleiste und Taschenmarkierung der Weste bügeln. Die schmalen Seiten der Taschenleiste verstürzen, die Leiste bügeln und die Bruchkante knappkantig absteppen. Die Taschenmarkierung mit einem Faden zur rechten Stoffseite sichtbar durchheften. Danach die Ansatzkante der Leistentasche (rechts auf rechts) auf die Markierung stecken. Ein Taschenbeutelteil darüberlegen, das zweite Taschenbeutelteil von oben dagegenstecken. Von der linken Stoffseite genau in der Markierungslinie entlangsteppen. Steppfußbreit oberhalb dieser Linie eine 2. Stepplinie steppen, diese muß an beiden Taschenenden 4 mm kürzer sein, damit die Taschenleiste die Stepplinie später verdecken kann. Den Stoff zwischen den Stepplinien aufschneiden und an den Enden schräg einschneiden, es entstehen dabei kleine Dreiecke. Die Taschenbeutelteile durch den Schlitz nach links ziehen, die Leiste hochkippen und die Tasche bügeln. Die Taschenbeutelteile aufeinanderstecken und zusteppen, dabei die entsprechenden Dreiecke mit feststeppen. Die Schmalseiten der Taschenleiste knapp feststeppen.

Modell **4**

Seidenpulli

in Größe 36 und Größe 40 von Seite 8/9

Alle Angaben für Größe 40 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Modisch weiter Schnitt!

Material: 500 g silbergraues Nr. 94

M. [73 M.] zunächst eine Schulter beenden. Dabei für die Ausschnittschrägung 3mal in jeder 4. R. [2. R.] und noch insgesamt 23mal [26mal] abwechselnd in jeder 2. und 4. R. je 1 M. abketten. In 70 cm Gesamth. die übrigen 42 M. [44 M.] abketten.
Ausarbeitung: Wir haben hier die linke Seite des Musters nach außen genommen. Nach Belieben können die Teile aber auch mit der rechten Seite nach außen zusammengenäht werden. Die Schulter- und Seitennähte schließen. Für die Blende aus dem Halsausschnitt 142 M. [152 M.] mit Nadel Nr. 3 herausstricken und in Rd. im Rippenmuster arbeiten. Das Muster so einrichten, daß genau in der vord. Mitte 1 M. re. gestrickt wird und an dieser Stelle für die Spitze in jeder Rd. M. wie folgt abnehmen: Die Mittelm. auf eine Hilfsnadel nehmen, die M. davor und die folg. M. je nach Muster re. bzw. li.



Mexikaner

Material: 50 g braune (Farbnr. 645) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g); Stricknadeln Nr. 2,5; einen Rest schwarzes Kunstseidengarn für Haare, Augen und Oberlippenbart; einen roten Faden (Sticktwist) für den Mund; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle, 1 Holzperle. **Kleidung:** 40x20 cm weißes Leinen und 15 cm schmales Gummiband für die Hose; 25x20 cm türkisfb. Baumwollstoff für den Poncho; 35x7 cm gestreiften Stoff für das Schultertuch; 20x3,5 cm Borte und 2 Druckknöpfe für das Taillenband; 1 Sombrero, schmale Lederbändchen und Ledersohlen für die Sandalen.
Stick- und Nähanleitung: Das Kunstseidengarn kommt nie glatt aus dem Häkelbecher heraus. Damit die Haare aber glatt hängen, müssen Sie vorher lange Fäden zurechtschneiden, sie bündeln und unter einem leicht angewärmten Bügeleisen zum Glätten durchziehen. Für das Haar 18 cm lange Fäden zuschneiden, sie bündelweise über die Kopfmitte (Scheitel) legen und gut festnähen. In das Gesicht einen roten gebogenen Strichmund im Stielstich und zwei schwarze Augen sticken. Den Oberlippenbart aus ca. zehn 4 bis 7 cm langen Kunstseidenfäden arbeiten. **Kleidung:** Die Schnitteile von 5 bis 7 aus Bogen D herauskopieren. **Hose:** Das Hosenteil 2mal mit 1 cm breiten Nahtzugaben zuschneiden. Die Beinnähte und die Hosenmittelnaht steppen. Die obere Hosenkante 1 cm breit umsteppen und Gummiband einziehen. Die Hosenbeine schmal umsäumen. **Poncho:** Das Schnitteil an der Schulter im Stoffbruch auflegen und ohne Nahtzugaben mit der Zackenschere zuschneiden. Das Halsloch von ∗ bis ∗ ausschneiden. Das Taillenband über Hose und Poncho legen und mit Druckknöpfen schließen. Schultertuch umhängen. **Sandalen:** Die Sohle 2mal aus Leder zuschneiden und je 4 Löcher, wie eingezeichnet, einstanzen. Die Lederbändchen einziehen, verknoten und um die Füße wickeln.

Tiroler

Material: 50 g pfirsichfb. (Farbnr. 631) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g); Stricknadeln Nr. 2,5; Häkelnadel Nr. 3; einen Rest blonde Sport- oder Dochtwolle für die Haare; Sticktwistreste in Hellblau, Pink und Braun für das Gesicht; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle, 1 Holzperle. **Kleidung:** 20x20 cm olivfb. Veloursleder und einen Rest rotes Leder für die Sepplhose; einen etwa 20 cm langen und 5 cm breiten olivfb. Lederstreifen für die Hosenträger; außerdem 6 Knöpfe (2 größere und 4 kleinere), 45x15 cm karierter Baumwollstoff und 3 kleine Knöpfe für die Bluse; 20x12 cm grauer Flauschstoff, einen grauen Wollfaden, 30 cm rote Kordel und eine Feder für den Tirolerhut, 20x15 cm glattes braunes Leder, 12 kleine Silbernieten und rotes Litzenband für die Stiefel; weiße und grüne dünne Wollreste für die Stutzen.
Stick- und Nähanleitung: Die blonden Fäden (ca. 10 cm lang) mit der Häkelnadel zur Perücke einknüpfen, zurechtschneiden und die Fäden auseinanderdrehen. Die Augen, den Mund und die Sommersprossen in das Gesicht sticken. **Kleidung:** Die Schnitteile von 8 bis 17 aus Bogen D herauskopieren. **Karobluse:** Beim Zuschneiden schmale Nahtzugaben zugeben. Die Schulternähte schließen und die Ärmel von + bis + einsteppen. Die Ärmellängen schmal umsäumen. Danach die Ärmel- und Seitennähte steppen. Die Blusenlänge umsäumen und die vorderen Belege eingeschlagen feststeppen. Den Kragen doppeln, verstürzen und von ∗ bis ∗ in das Halsloch steppen. 3 senkrechte Knopflöcher in die vordere Mitte sticken und die Knöpfe annähen. **Sepplhose:** Beim Zuschneiden an den kurzen inneren Beinnähten, der Hosenmittelnaht und an der unteren Hosenlatzkante schmale Nahtzugaben zugeben. Die Schlitze an den Seiten einschneiden. Schmale rote Lederstreifen mit der Zackenschere zuschneiden. Die Zackenkante als Paspel unter die oberen und unteren Hosenkanten, Schlitzkanten und den Hosenlatz kleben, antrocknen lassen und feststeppen. Die Beinnähte und die Hosenmittelnaht bis zum Latzansatz schließen. Den Latz zeichengemäß auf die Hose steppen und hochschlagen. Die kleinen Knöpfe für die Hosenträger bei + annähen. **Hosenträger:** Alle Lederstreifen gerade zuschneiden, vorn Schlaufen und hinten Schlitze, wie eingezeichnet, arbeiten. Den Querstreifen schnittgerecht verknoten.

Japanerin

Material: 50 g naturweiße (Farbnr. 105) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g); Stricknadeln Nr. 2,5; 50 g schwarzes (Farbnr. 371) Kunstseidengarn von Mez, Qualität „Rubens" Häkelbecher; einen roten und einen schwarzen Sticktwistfaden für Mund, Augen und Sandalen; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle. **Kleidung:** 50x25 cm Stoff für den Kimono; je 50 cm rotes Ripsband, 4 cm breit und schmales Litzenband; einen bunten Stoffrest für das Rückenkissen, 2 Streichhölzer; 20x10 cm weißer Feinripp für die Kniestrümpfe; dünne Sperrholzplatte für die Sandalen.
Stick- und Nähanleitung: Das Kunstseidengarn kommt nie glatt aus dem Häkelbecher heraus. Damit die Haare aber glatt hängen, müssen Sie vorher lange Fäden (etwa 1–1,50 m) zurechtschneiden, sie bündeln und unter einem leicht angewärmten Bügeleisen zum Glätten durchziehen. Danach die einzelnen Fäden kreisförmig von der Kopfmitte ausgehend einknüpfen. Die Haarlänge nicht zu kurz abschneiden. Erst ganz zum Schluß die richtige Ponyfrisur schneiden. Die Japanerin bekommt keine Holzperle als Nase. Die Augen und den Mund in das Gesicht sticken. **Kleidung:** Die Schnitteile von 22 bis 25 aus Bogen D herauskopieren. **Kimono:** Beim Zuschneiden schmale Nahtzugaben und Säume zugeben. Die Schulternähte schließen. Die Ärmel von –O bis –O in die Armlöcher steppen. Die Seitennähte ab + schließen. Die Ärmel- und Kimonokanten bis auf den Ausschnitt schmal umsteppen. Die Ärmelkanten bei + mit ein paar Stichen zunähen. An die Ausschnittkante eine 1 cm breite Kimonoblende steppen. **Rückenkissen mit Brustband:** Einen 15 cm langen und 4,5 cm breiten verstürzten, wattierten Streifen auf 6 cm Länge zusammenfalten und die unteren Kanten an beiden Seiten mit ein paar Stichen zusammenhalten. Das Ripsband durch das Kissen ziehen und um die Japanerin wickeln. Mit dem Litzenband das Ganze festbinden und 2 Streichhölzer einschieben, s. Foto. **Kniestrümpfe:** Zwei etwa 8 cm lange und 4 cm breite Beutel aus Feinripp nähen. Die vorderen Spitzen für die Zehen fest ausstopfen und die Strümpfe anziehen. **Sandalen:** Die Sohlen aussägen und zwei Holzstreifen unterleimen. Bei o Löcher einbohren. Einen schwarzen Faden als Sandalenriemen vorn durch das Loch und den Strumpf ziehen, hinten seitlich wieder einstechen, den Faden unter der Sohle entlangführen, hinten seitlich wieder ausstechen und vorn durch Strumpf und Sohle zurückstechen. Fäden fest anziehen und verknoten.

Afrikanerin

Material: 50 g braune (Farbnr. 150) Wolle von Heisler, Qualität „Comfort" (Lauflänge 125 m/50 g) und einen Rest in gleicher Qualität in etwas hellerem Braun für das Baby; Stricknadeln Nr. 2,5; schwarze Bouclêwollreste für die Zopffrisur; rote, schwarze und weiße Stickgarnreste für Mund und Augen; 0,15 m Schaumstoffvlies, 90 cm breit; 150 g Rohschafwolle, 1 Holzperle. **Kleidung:** 60x20 cm buntbedruckter Baumwollstoff für den Rock; 60 cm weiße Festonspitze (6 cm breit) und weiße Stoffreste für den Unterrock; 50x25 cm karierter Stoff für den Turban; bunte Stoffreste für Schultertuch und Oberteil; 50 cm Schleifenband für das Taillenband; als Schmuck goldfb. Gardinenringe, kleine farbige Perlen, Ketten und goldfb. Blättchen.
Stick- und Nähanleitung: Etwa 16 dünne Zöpfe flechten, sie über die Kopfmitte (Scheitel) legen und festnähen. Den Mund und die Augen in das Gesicht sticken. Die Augen mit weißem Kettstich umranden. **Kleidung:** Das Schnitteil Nr. 26 aus Bogen D herauskopieren. Den Rockschnitt plus Saum zuschneiden und die Naht bis auf den Schlitz zusteppen. Die obere Rockkante einkräuseln. Ein 1 cm breites Bündchen ansetzen und mit einem Haken schließen. Den Saum umsteppen. Das weiße Unterkleid genauso nähen. Das Oberteil aus Streifen aus Spitze und Taft arbeiten. Die Puppe anziehen und das Taillenband über Oberteil und Rock wickeln. **Schultertuch:** Den Streifen etwa 50 cm lang und 8 cm breit zuschneiden, dabei die Enden schmal auslaufen lassen. Die Kanten umsäumen. In das Schultertuch später das Puppenbaby legen. **Turban:** Aus dem karierten Stoff ein Dreieckstuch zuschneiden, die Kanten mit Zickzackstichen versäubern und den Turban binden. Bein- und Armringe, Ohrringe und Ketten sowie Blättchen aus Folie an die Puppe hängen oder befestigen. **Puppenbaby:** 24 M. in dem helleren Braun anschlagen und für den Körper im Grundmuster 5,5 cm stricken. In der nächsten Hinr. stets 2 M. re. zus.stricken. In der folg. Hinr. nach jeder M. aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschr. herausstricken und für den Kopf noch 10 R. arbeiten. In den nächsten 2 R. stets 2 M. zus.stricken, die restlichen M. mit dem Endfaden zusammenziehen. Die rückw. Naht schließen, das Strickteil ausstopfen und die untere Naht schließen. Den Hals mit einem Faden abbinden. Die Arme durch seitliches, die Beine durch mittleres Absteppen des Körpers markieren. Für die Frisur schwarze Bouclêwolle aufnähen. Die Augen in Schwarz aufsticken.

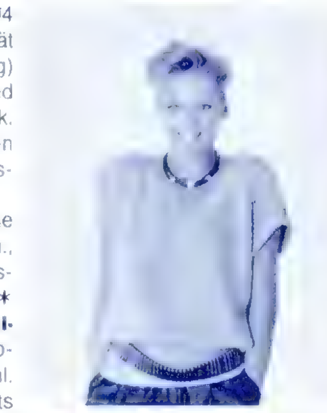
Modell **4**

Seidenpulli

in Größe 36 und Größe 40 von Seite 8/9

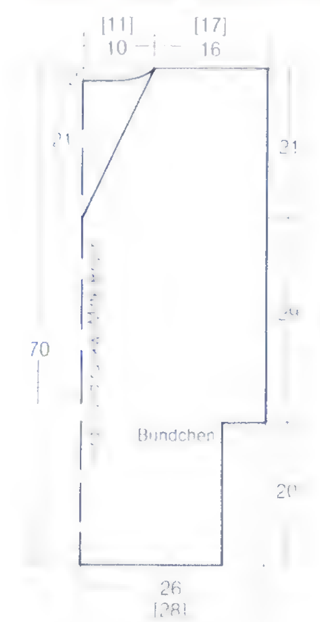
Alle Angaben für Größe 40 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Modisch weiter Schnitt!



Material: 500 g silbergraues Nr. 94 Seidengarn von Cocon, Qualität „Classic" (Lauflänge 300 m/100 g) sowie 1 Rundstricknadel Nr. 3 und Stricknadeln Nr. 4,5, ca. 500 Stck. silberirisierende Schüsselpailletten (8 mm Ø) und 20 silberfb. Glasschmelzen von Grube.
Grundmuster: Halbpatent, gerade Maschenzahl. **1. Reihe:** 1 Randm., ∗ 1 Umschl., 1 M. wie zum Linksstricken abheben, 1 M. re., ab ∗ stets wiederholen, 1 Randm. **2. Reihe:** 1 Randm., 1 M. li., die abgehobene M. der Vorr. mit dem Umschl. re. zusammenstricken, ab ∗ stets wiederholen, 1 Randm. Die 1. und 2. Reihe fortlaufend wiederholen
Maschenprobe: 26 M. in der Breite und 41 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Rückenteil: 114 M. [122 M.] mit Nadel Nr. 3 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 20 cm im Rippenmuster (1 M. re., 1 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadeln Nr. 4,5 wie folgt weiterarbeiten: Die nächste R. re. arbeiten. Dabei für die Weite M. zunehmen, d. h. 22mal [24mal] nach jeder 5. M. aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschr. herausstricken. Die folg. R. li. arbeiten, dann im Grundmuster gerade hochstricken. In 68 cm Gesamth. für den rückw. Halsausschnitt die mittl. 42 M. [48 M.] abketten und zunächst eine Schulter beenden. Dabei weiter in jeder 2. R. 2mal 2 M. und 1mal 1 M., in 70 cm Gesamth. die übrigen 42 M. [44 M.] abketten.
Das **Vorderteil** bis 49 cm Gesamth. genau wie das Rückenteil strikken. Dann die Arbeit für den vord. Halsausschnitt in der Mitte teilen, d. h. 68 M. [73 M.] auf einer Hilfsnadel stillegen. Mit den übrigen 68 M. [73 M.] zunächst eine Schulter beenden. Dabei für die Ausschnittschrägung 3mal in jeder 4. R. [2. R.] und noch insgesamt 23mal [26mal] abwechselnd in jeder 2. und 4. R. je 1 M. abketten. In 70 cm Gesamth. die übrigen 42 M. [44 M.] abketten.
Ausarbeitung: Wir haben hier die linke Seite des Musters nach außen genommen. Nach Belieben können die Teile aber auch mit der rechten Seite nach außen zusammengenäht werden. Die Schulter- und Seitennähte schließen. Für die Blende aus dem Halsausschnitt 142 M. [152 M.] mit Nadel Nr. 3 herausstricken und in Rd. im Rippenmuster arbeiten. Das Muster so einrichten, daß genau in der vord. Mitte 1 M. re. gestrickt wird und an dieser Stelle für die Spitze in jeder Rd. M. wie folgt abnehmen: Die Mittelm. auf eine Hilfsnadel nehmen, die M. davor und die folg. M. je nach Muster re. bzw. li. zus.stricken, die Mittelm. darüberziehen. In 3 cm Höhe die M. abketten. Beim Vorderteil von der Mitte aus nach beiden Seiten auf jede 3. Rippe Pailletten aufnähen (insgesamt 14 Rippen). Die Pailletten reihen unterschiedlich lang arbeiten. Außerdem verstreut einzelne Pailletten aufnähen. Man stickt dabei von unten durch die Paillette, fädelt 1 Perle auf und stickt durch die Paillette zurück.

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 36 und 40



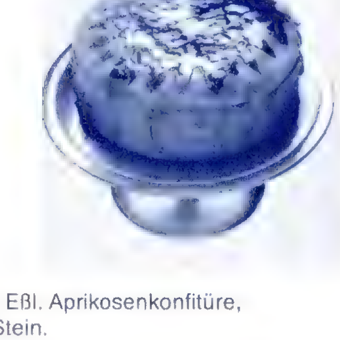
Modell **5**

Kuchenrezepte

von Seite 14/15

Pflaumentorte

für 16 Portionen



Teig 1: 150 g Mehl,
75 g Butter oder Margarine,
1 Messerspitze Salz;

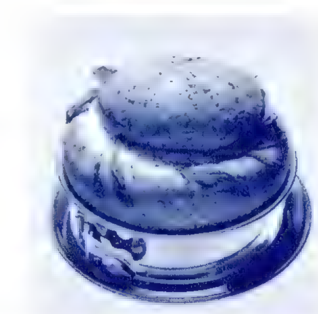
Teig 2: 150 g Butter oder
Margarine, 150 g Zucker,
3 Eier,
90 g Mehl,
1 Teel. Backpulver,
100 g gemahlene Mandeln,
2 Eßl. Rum, Fett für die Form, 4 Eßl. Aprikosenkonfitüre,
250 g Trockenpflaumen ohne Stein.

Für den ersten Teig Mehl, Fett, Salz und zwei Eßlöffel Wasser mit den Händen verkneten. Mit Klarsichtfolie abgedeckt 30 Minuten stehenlassen. Inzwischen für den zweiten Teig Fett, Zucker und Eier schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Mandeln und Rum unterrühren. Den ersten Teig auf Klarsichtfolie zu einem Kreis von etwa 28 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Boden und Rand einer gefetteten Springform (Durchmesser 20 Zentimeter) mit dem Teig auslegen. Den überhängenden Teig abschneiden und in etwa vier Zentimeter breite Streifen schneiden. Ein Viertel des zweiten Teiges in die Form füllen. Mit gut zwei Eßlöffel Konfitüre bestreichen und mit den Pflaumen belegen. Restlichen Teig darübergeben. Die Teigstreifen auf einer Seite zackenartig ausschneiden. Auf den Tortenrand legen. Die Form in den Backofen schieben, auf 175 Grad/Gas Stufe 2 schalten und eine Stunde zehn Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken. Torte vom Springformrand lösen. Tortenoberfläche mit restlicher Konfitüre bestreichen. Abkühlen lassen. (Pro Portion ca. 275 Kalorien/1172 Joule)

Die Torte hält sich in Folie verpackt etwa zwei Wochen.

Briochetorte

für 20 Portionen



Teig: 300 g Mehl (Type 405),
300 g Weizenmehl (Type 550),
1 Päckchen Trockenhefe,
60 g Zucker,
1½ Teel. Salz,
250 g Butter oder Margarine,
6 Eier,
3 Eßl. Milch;

Füllung: 200 g geräucherter Schinken im Stück,
1 Bund Salbei, 1 kleiner Zweig Rosmarin,
2 Pakete Doppelrahmfrischkäse à 200 g, 100 g Parmesankäse,
4 Knoblauchzehen, 1 Ei, frisch gemahlener Pfeffer,
Fett für die Form, 2 dünne Scheiben Schinken (etwa 50 g).

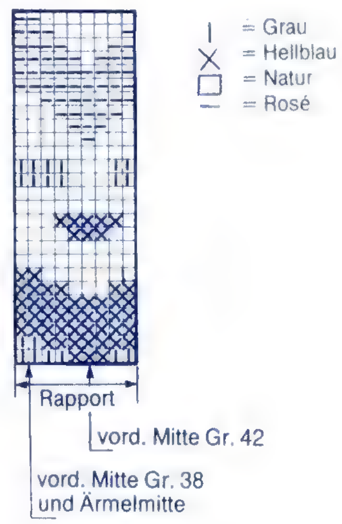
Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Weiches Fett, Eier und Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt etwa 45 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Inzwischen

Bogen B

das Vorderteil 72 M. [77 M.] auf einer Hilfsnadel stillegen. Die M. von der vord. Mitte aus abzählen (s. Schemazeichnung). Mit den übrigen 72 M. [76 M.] in Hin- und Rückr. zunächst das Rückenteil beenden. Dabei für die Armausschnitte sofort beidseitig je 4 M. abketten, gerade weiterstricken. In 68 cm Gesamth. alle übrigen M. abketten. Nun am Vorderteil weiterarbeiten. Für die Armausschnitte ebenfalls sofort beidseitig je 4 M. abketten, gerade weiterstricken. In 45 cm Gesamth. die Arbeit für den vord. Halsausschnitt in der Mitte teilen, d. h. 32 M. [34 M. und die mittl. M.] stillegen, mit den übrigen 32 M. [34 M.] zunächst eine Schulter beenden. Dabei für die Ausschnittschrägung 2mal in jeder 2. R. und noch 10mal in jeder 4. R. je 1 M. abketten. In 68 cm Gesamth. die übrigen 20 M. [22 M.] abketten. Die zweite Schulter gegengleich beenden. [Bei Gr. 42 die mittl. M. weiter stillegen.]

Ärmel: 26 M. [28 M.] mit Nadel Nr. 5 in Braunbeige anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 6 cm im Rippenmuster stricken. Dann mit Nadel Nr. 6 im Grundmuster weiterarbeiten. Dabei für die Weite in der 1. R. M. zunehmen, d. h. 12mal nach jeder 2. M. [nach der 3. M. und noch 11mal nach jeder 2. M.] aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschr. herausstricken. Nach 4 R. mit dem Norwegermuster beginnen. Das Muster von der Ärmelmitte aus einrichten (s. Schemazeichnung). Nach dem Norwegerstreifen den Ärmel in Braunbeige beenden. Gleichzeitig im Anschluß an das Bündchen für die Weite insgesamt 14mal abwechselnd in jeder 4. und 6. R. beidseitig je 1 M. zunehmen. In 46 cm Gesamth. die M. abketten. Den zweiten Ärmel genauso stricken.

Ausarbeitung: Die Schulternähte und die Ärmelnähte bis ∗ schließen. Die Ärmel ∗ an ∗ einnähen. Für die Blende aus dem Halsausschnitt 99 M. [98 M.] mit Nadel Nr. 5 in Braunbeige herausstricken [bei Gr. 42 die stillgelegte Mittelm. mit auf die Nadel nehmen] und in Rd. im Rippenmuster arbeiten. Dabei in der vord. Mitte nur 1 M. re. stricken und an dieser Stelle für die Spitze in jeder Rd. wie folgt M. abnehmen: Die Mittelm. auf eine Hilfsnadel nehmen, die M. davor und die folg. M. je nach Muster re. bzw. li. zus.stricken, die Mittelm. darüberziehen. In 3 cm Höhe die M. abketten.



Modell 7

Männerjacke

in Größe 48 und Größe 52 von Seite 16/17

Foto siehe Modell 6

Alle Angaben für Größe 52 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Material: 1100 g [1200 g] graumelierte Nr. 633 Wolle von Heisler, Qualität „Astor" (Lauflänge 100 m/100 g) sowie je 1 Rundstricknadel Nr. 5 und Nr. 6 und 5 Lederknöpfe.

Grundmuster I: s. Schemazeichnung. Sie zeigt das Maschenbild der rechten Seite, d. h. in den Rückr. müssen die re. gezeichneten M. li., die li. gezeichneten M. re. gestrickt werden.

Grundmuster II: Perlmuster. **1. Reihe:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel. **2. Reihe:** Wie die 1. R., nur das Muster um 1 M. versetzen, also über die re. M. der Vorr. li. M., über die li. M. der Vorr. re. M. stricken. Die 1. und 2. Reihe stets wiederholen.

Maschenprobe: kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.) ergeben 13 M. in der Breite und 23 R. in der Höhe 10 cm im Quadrat.

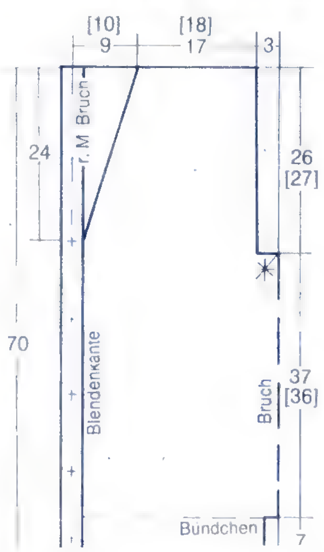
Rückenteil und Vorderteile werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück gestrickt. Dafür 182 M. [192 M.] mit Nadel Nr. 5 anschlagen. Es werden mehr M. angeschlagen, als nach der Maschenprobe nötig wären, weil sich das Zopfmuster zusammenzieht. In Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 7 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dabei jedoch für die vord. Blenden beidseitig die äußeren 5 M. im Grundmuster II arbeiten. Außerdem in 3 cm Höhe in die linke Blende das 1. Knopfloch einstricken, d. h. die 2. und 3. M. von außen zus.stricken und 1 Umschl. aufnehmen. Im weiteren Verlauf der Arbeit noch 4 Knopflöcher jeweils im Abstand von 10,5 cm genauso arbeiten. Zunächst jedoch in 7 cm Gesamth. mit Nadel Nr. 6 mit Grundmuster I beginnen (beidseitig die äußeren 5 M. bis zur Schulter wie bisher im Grundmuster II stricken). Man arbeitet in der 1. R. im Anschluß an die 5 Blendenm. nach der Schemazeichnung bis zur rückw. Mitte. [Bei Gr. 52 müssen das vordere Querstreifenmuster um 1 M., der [illegible]

abketten. Nun mit den stillgelegten M. für die rückw. Halsblende noch 9 cm stricken, die M. abketten. Das zweite Vorderteil gegengleich beenden.

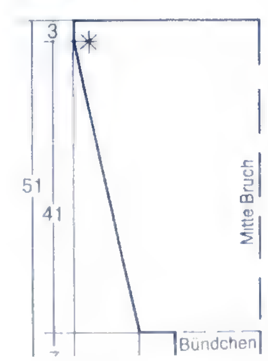
Ärmel: 34 M. mit Nadel Nr. 5 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 7 cm im Rippenmuster stricken. Dabei in der letzten R. für die Weite M. zunehmen, d. h. 16mal nach jeder 2. M. aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschr. herausstricken. Dann mit Nadel Nr. 6 weiterarbeiten, und zwar strickt man die mittl. 22 M. im Zopfmuster, beidseitig die äußeren M. kraus re. Dabei insgesamt 12mal [13mal] abwechselnd in jeder 6. und 8. R. beidseitig je 1 M. zunehmen. In 51 cm Gesamth. die M. abketten. Den zweiten Ärmel genauso stricken.

Ausarbeitung: Die Schulternähte und die Ärmelnähte bis ∗ schließen. Die Ärmel ∗ an ∗ einnähen. Die rückwärtige Blendennaht schließen und die Blende am rückw. Halsausschnitt festnähen. Die Knöpfe annähen.

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 48 und 52

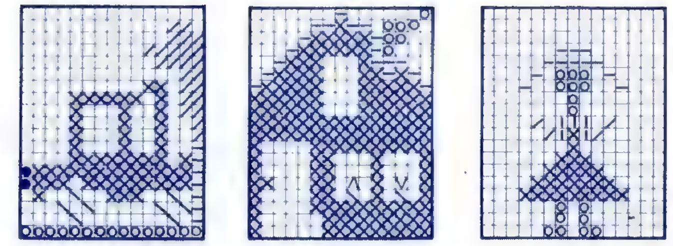


Ärmel-Hälfte in Gr. 48 und 52



Rechter Ärmel: 36 M. mit Nadel Nr. 3,5 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 5 cm im Rippenmuster stricken. Dabei in der letzten R. für die Weite M. zunehmen, d. h. 14mal abwechselnd nach jeder 2. und 3. M. aus dem Querfaden der Vorr. je nach Muster 1 M. re. bzw. li. verschr. herausstricken. Dann mit Nadel Nr. 4 im Grundmuster weiterarbeiten. In der 1. R. mit 10 M. re., 15 M. li., 15 M. re., 10 M. li. beginnen, entspr. fortfahren. Dabei insgesamt 13mal abwechselnd in jeder 4. und 6. R. beidseitig je 1 M. zunehmen. In 35 cm Gesamth. (es wurden 4 Karos in der Höhe gestrickt) die M. abketten. Den **linken Ärmel** in der Musteraufteilung gegengleich stricken.

Ausarbeitung: Die Schulter- und Ärmelnähte schließen, die Ärmel einnähen. Es treffen immer unterschiedliche Karos zusammen. Für die Blende aus dem Halsausschnitt 60 M. mit Nadel Nr. 3,5 herausstricken und in Rd. 2,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten. Die Motive in beliebiger Anordnung im Maschenstich auf die glatt re. Karos aufsticken. Man arbeitet nach unseren Schemazeichnungen oder entwirft eigene Muster, die man vor dem Sticken auf Karopapier aufzeichnet. Die unterschiedlichen Symbole bedeuten jeweils eine andere Farbe, die man je nach vorhandenem Material einsetzt.



Stickvorlage für Auto, Haus und Puppe.

Modell 9

Kinderweste

in Größe 128 und Größe 140 von Seite 16/17

Alle Angaben für Größe 140 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Material: 400 g melierte Nr. 7 Wolle von Paulig, Qualität „Cilla" (Lauflänge 50 m/100 g) sowie je 1 Rundstricknadel Nr. 5 und Nr. 6 und 7 herzförmige Knöpfe.



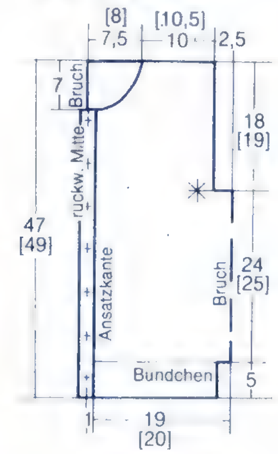
Grundmuster: Gittermuster, Maschenzahl teilbar durch 6 plus 1 und 2 Randm., siehe auch Schemazeichnung. Gezeichnet ist das Maschenbild der rechten Seite, d. h. in den Rückr. müssen die re. gezeichneten M. li., die li. gezeichneten M. re. gestrickt werden. **1. Reihe:** 1 Randm., ∗ 3 M. re., 1 M. li., 2 M. re., ab ∗ stets wiederholen, 1 M. re., 1 Randm. **2. Reihe:** 1 Randm., 1 M. li., ∗ 1 M. li., 1 M. re., 1 M. li., 1 M. re., 2 M. li., ab ∗ stets wiederh., 1 Randm. **3. Reihe:** 1 Randm., ∗ 1 M. re., 1 M. li., 3 M. re., 1 M. li., ab ∗ stets wiederh., 1 M. re., 1 Randm. **4. Reihe:** 1 Randm., 1 M. re., ∗ 5 M. li., 1 M. re., ab ∗ stets wiederh., 1 Randm. **5. Reihe:** wie die 3. Reihe. **6. Reihe:** wie die 2. Reihe. Die 1.–6. Reihe stets wiederholen.

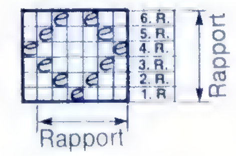
Maschenprobe: 12 M. in der Breite und 22 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Rückenteil und Vorderteile werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück gestrickt. Dafür 93 M. [99 M.] mit Nadel Nr. 5 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 5 cm im Rippenmuster (1 M. re., 1 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadel Nr. 6 im Grundmuster weiterarbeiten. In 29 cm [30 cm] Gesamth. beidseitig die äußeren 23 M. [24 M.] für die Vorderteile auf Hilfsnadeln stillegen. Mit den mittl. 47 M. [51 M.] zunächst das Rückenteil beenden. Dabei für die Armausschnitte sofort beidseitig je 3 M. abketten, gerade weiterstricken. In 47 cm [49 cm] Gesamth. alle M. abketten. Nun ein Vorderteil beenden. Hier ebenfalls für den Armausschnitt sofort 3 M. abketten, gerade weiterstricken. In 40 cm [42 cm] Gesamth. für den vord. Halsausschnitt 3 M. und weiter in jeder 2. R. 1mal 2 M. und 3mal 1 M., in 47 cm [49 cm] Gesamth. die übrigen 12 M. [13 M.] abketten. Das zweite Vorderteil gegengleich beenden.

Ausarbeitung: Die Schulternähte schließen. Für die Blenden aus den vord. Kanten jeweils 48 M. [50 M.] mit Nadel Nr. 5 herausstricken und in Hin- und Rückr. im Rippenmuster arbeiten. Dabei in eine Blende in 1 cm Höhe gleichmäßig verteilt 7 Knopflöcher einarbeiten, d. h. jeweils 2 M. zus.stricken, 1 Umschl. aufnehmen. In 2 cm Höhe die M. abketten. Für die Blende aus dem Halsausschnitt (einschließlich vord. Blenden) 48 M. [54 M.] mit Nadel Nr. 5 herausstricken und in Hin- und Rückr. 2,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten. Für die Armblenden jeweils aus den Kanten von Vorderteil ∗ bis Rückenteil ∗ 50 M. [54 M.] mit Nadel Nr. 5 herausstricken und in Hin- und Rückr. 2,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten. Die schmalen Kanten der Blenden am Rücken- bzw. Vorderteil festnähen. Die Knöpfe annähen.

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 128 und 140





□ = re. M.
e = li. M.

Modell 10

Damenpullover

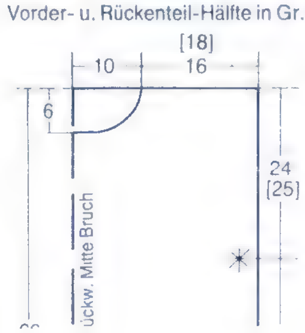
in Größe 36 und Größe 40 von Seite 16/17

Alle Angaben für Größe 40 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

Modisch weiter Schnitt!

Material: 600 g [650 g] zimtfb. Nr.

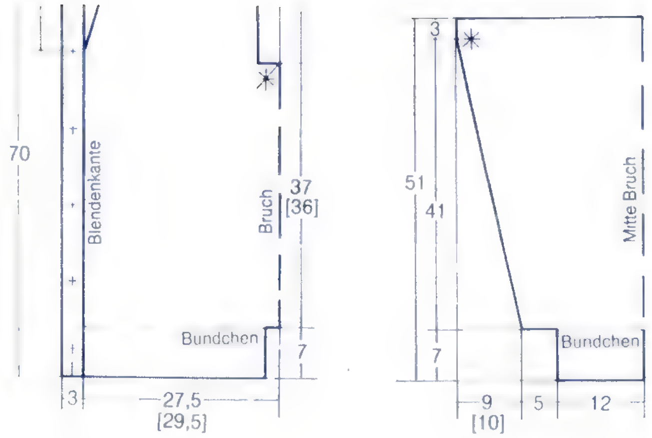
Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 36 und 40



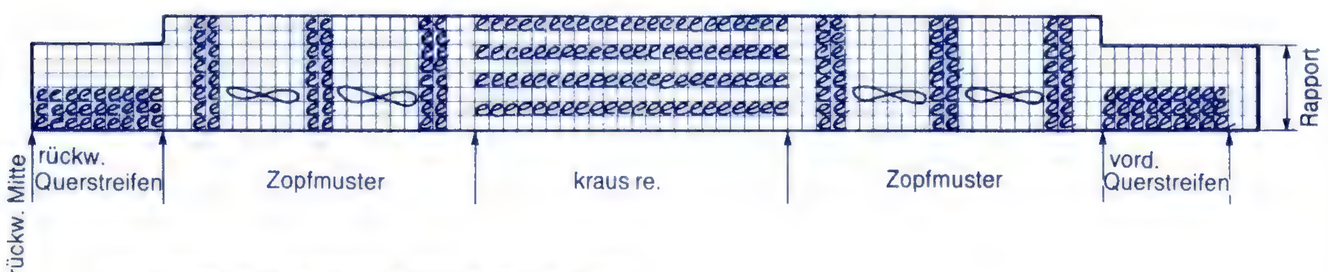
Ärmel-Hälfte in Gr. 36 und 40



schlagen. Es werden mehr M. angeschlagen, als nach der Maschenprobe nötig wären, weil sich das Zopfmuster zusammenzieht. In Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 7 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dabei jedoch für die vord. Blenden beidseitig die äußeren 5 M. im Grundmuster II arbeiten. Außerdem in 3 cm Höhe in die linke Blende das 1. Knopfloch einstricken, d. h. die 2. und 3. M. von außen zus.stricken und 1 Umschl. aufnehmen. Im weiteren Verlauf der Arbeit noch 4 Knopflöcher jeweils im Abstand von 10,5 cm genauso arbeiten. Zunächst jedoch in 7 cm Gesamth. mit Nadel Nr. 6 mit Grundmuster I beginnen (beidseitig die äußeren 5 M. bis zur Schulter wie bisher im Grundmuster II stricken). Man arbeitet in der 1. R. im Anschluß an die 5 Blendenm. nach der Schemazeichnung bis zur rückw. Mitte. [Bei Gr. 52 müssen das vordere Querstreifenmuster um 1 M., der kraus re. gestrickte Teil um 2 M. und das rückw. Querstreifenmuster bis zur rückw. Mitte auch um 2 M. breiter gestrickt werden als in der Schemazeichnung angegeben.] Dann die R. gegengleich beenden. In dieser Aufteilung gerade hocharbeiten. Den Rapport in der Höhe stets wiederholen. Die Arbeit wird erleichtert, wenn man das Muster in der gesamten Breite auf Kästchenpapier zeichnet. In 44 cm [43 cm] Gesamth. das Strickstück in Rückenteil und Vorderteile teilen, d. h. beidseitig die äußeren 49 M. [51 M.] auf Hilfsnadeln stillegen. Mit den mittl. 84 M. [90 M.] zunächst das Rückenteil beenden. Dabei für die Armausschnitte sofort beidseitig je 5 M. abketten, gerade weiterstricken. In 70 cm Gesamth. alle M. abketten. Nun ein Vorderteil beenden. Für den Armausschnitt ebenfalls sofort 5 M. abketten. Für die Ausschnittschrägung 12mal [13mal] in jeder 4. R. je 1 M. abnehmen. Dafür stets die 8. und 9. M. von außen je nach Muster re. bzw. li. zus.stricken, damit die Blende und die anschließenden 2 re. M. an der Schrägung hochlaufen. In 70 cm Gesamth. die 5 Blendenm. zunächst stillegen, die übrigen M. für die Schulter



☐ = re. M.
e = li. M.
∞ = 5 M. auf einer Hilfsnadel vor die Arbeit legen, 1 M. re., 4 M. von der Hilfsnadel auf die linke Nadel nehmen, die Hilfsnadel mit 1 M. hinter die Arbeit legen, 4 M. von der linken Nadel re. stricken, die M. der Hilfsnadel re. stricken.



Das Schema zeigt das Maschenbild der rechten Seite.

Modell 8

Kinderpullover

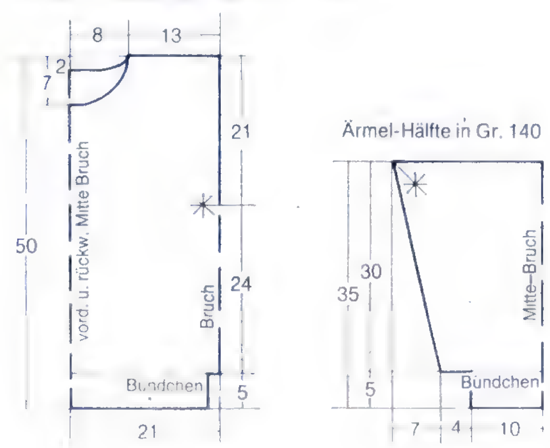
in Größe 140 von Seite 16/17



Material: 400 g naturfb. buntgenoppte Nr. 036 Wolle von Kraemer, Qualität „Trachtenwolle" (Lauflänge 200 m/100 g) und viele bunte Reste sowie je 1 Rundstricknadel Nr. 3,5 und Nr. 4.
Grundmuster: großes Schachbrettmuster, Maschenzahl teilbar durch 30. **1. Reihe/Runde:** 15 M. re., 15 M. li. im Wechsel. **2.–19. Reihe/Runde:** die M. stricken, wie sie erscheinen, re. M. re., li. M. li. **20. Reihe/Runde:** das Muster um 15 M. versetzen, also über die re. M. der Vorr./Vorrd. li. M., über die li. M. der Vorr./Vorrd. re. M. stricken. **21.–38. Reihe/Runde:** die M. stricken, wie sie erscheinen. Die 1.–38. Reihe/Runde stets wiederholen. Die Motive werden nach den Schemazeichnungen im Maschenstich aufgestickt (1 Kästchen = 1 Masche).
Maschenprobe: 18 M. in der Breite und 25 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Rücken- und Vorderteil werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück in Rd. gestrickt. Dafür 148 M. mit Nadel Nr. 3,5 anschlagen, zur Rd. schließen und zunächst für das Bündchen 5 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadel Nr. 4 im Grundmuster weiterarbeiten. Dabei in der 1. Rd. 2mal verteilt je 1 M. zunehmen (aus dem Querfaden der Vorrd. re. verschr. herausstricken), damit das Muster aufgeht. In 26 cm Gesamth. die Arbeit in Rücken- und Vorderteil teilen, d. h. die ersten 75 M. der Rd. auf einer Hilfsnadel stillegen. Mit den übrigen M. in Hin- und Rückr. zunächst das Rückenteil weiter gerade hochstricken. In 48 cm Gesamth. für den rückw. Halsausschnitt die mittl. 19 M. abketten und zunächst eine Schulter beenden. Dabei weiter in jeder 2. R. 1mal 3 M. und 1mal 2 M. abketten. In 50 cm Gesamth. (es wurden 6 Karos in der Höhe gestrickt) die übrigen 23 M. abketten. Die zweite Schulter gegengleich stricken. Nun das Vorderteil in gleich vielen R. beenden. Dabei in 43 cm Gesamth. für den vord. Halsausschnitt die mittl. 13 M. abketten und zunächst eine Schulter beenden. Hier weiter in jeder 2. R. 1mal 3 M., 1mal 2 M. und 3mal 1 M., in 50 cm Gesamth. die übrigen 23 M. abketten. Die zweite Schulter gegengleich beenden.

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 140

Ärmel-Hälfte in Gr. 140



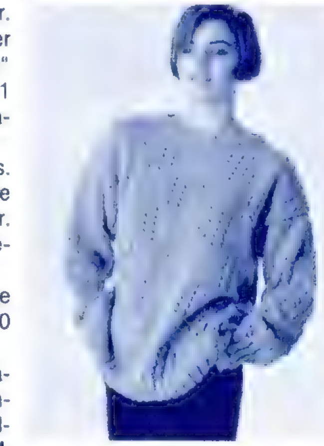
Modell 10

Damenpullover

in Größe 36 und Größe 40 von Seite 16/17

Alle Angaben für Größe 40 stehen, sofern sie abweichen, im Rahmen.

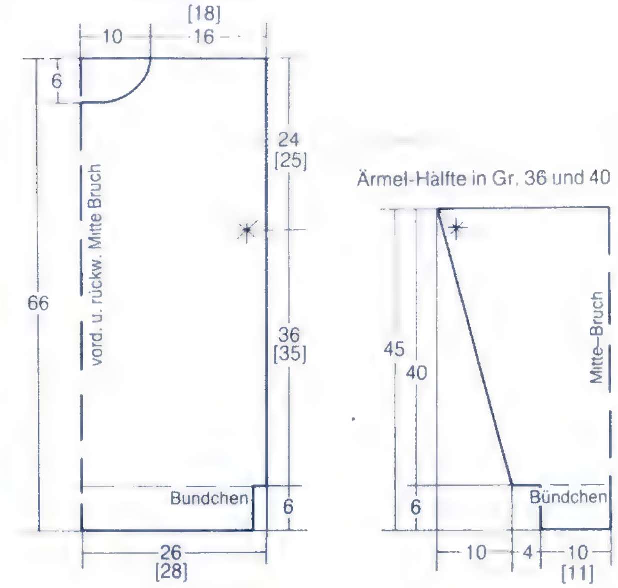
Modisch weiter Schnitt!



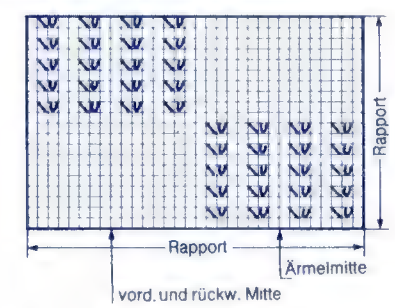
Material: 600 g [650 g] zimtfb. Nr. 14 Tweedwolle von Filpucci über Woll-Service, Qualität „Tweed/2" (Lauflänge 90 m/50 g) sowie 1 Rundstricknadel Nr. 4 und Stricknadeln Nr. 4,5.
Grundmuster: Lochmuster, s. Schemazeichnung. Es sind nur die Hinr. gezeichnet. In den Rückr. werden alle M. und Umschl. li. gestrickt.
Maschenprobe: 17 M. in der Breite und 25 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Rückenteil: 88 M. [96 M.] mit Nadel Nr. 4 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 6 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadeln Nr. 4,5 im Grundmuster weiterarbeiten, d. h. nach der Schemazeichnung stricken. Dabei das Muster von der rückw. Mitte aus einrichten und den Rapport in der Breite und Höhe stets wiederholen. In 66 cm Gesamth. die M. abketten.
Das **Vorderteil** bis 60 cm Gesamth. genau wie das Rückenteil stricken. Dann für den vord. Halsausschnitt die mittl. 12 M. abketten und zunächst eine Schulter beenden. Dabei weiter in jeder 2. R. 1mal 3 M., 3mal 2 M. und 2mal 1 M., in 66 cm Gesamth. die übrigen 27 M. [31 M.] abketten. Die zweite Schulter gegengleich beenden.
Ärmel: 34 M. [38 M.] mit Nadel Nr. 4 anschlagen und in Hin- und Rückr. zunächst für das Bündchen 6 cm im Rippenmuster stricken. Dann mit Nadeln Nr. 4,5 im Grundmuster nach der Schemazeichnung weiterarbeiten. Dabei das Muster von der Ärmelmitte aus einrichten. Außerdem in der 1. R. für die Weite M. zunehmen, d. h. nach der 4. M. und noch 13mal nach jeder 2. M. [insgesamt 14mal abwechselnd nach jeder 2. und 3. M.] aus dem Querfaden der Vorr. 1 M. re. verschr. herausstricken. Anschließend 6mal in jeder 4. R. und noch 11mal in jeder 6. R. beidseitig je 1 M. zunehmen. In 45 cm Gesamth. die M. abketten. Den zweiten Ärmel genauso stricken.

Vorder- u. Rückenteil-Hälfte in Gr. 36 und 40

Ärmel-Hälfte in Gr. 36 und 40



Die Schemazeichnung zeigt nur die Hinreihen.



☐ = re. M.
U = Umschl.
╲ = 1 M. abheben, die folgende M. re und die abgeh. M. darüberziehen.

Ausarbeitung: Die Schulter-, Seiten- und Ärmelnähte schließen, die Ärmel einnähen. Für die Blende aus dem Halsausschnitt 84 M. mit Nadel Nr. 4 herausstricken und in Rd. 2,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten.

Modell 11

Marmorieren

von Seite 18/19

Nehmen Sie für jedes Material die passende Farbe: für Textiles Stoffmalfarbe, für Holz Druckfarbe oder Abtönfarbe für Lacke und für Papier Tusche oder Ölfarbe. Kippen Sie den Kleister möglichst in eine weiße Plastikwanne, denn dann sind die Farbverläufe besser zu sehen. Papier darf nicht zu glatt sein, es nimmt sonst keine Farbe an. Kugeln zum Anfassen auf Draht ziehen, ins Marmorierbad tauchen und etwas drehen. Alle marmorierten Dinge gründlich trocknen lassen.

So wird marmoriert

1. Ihr Arbeitsmaterial: Zeitungen, ein flacher Behälter wie Backblech oder Plastikwanne aus dem Fotofachgeschäft, Trockenkleister (Tapetenkleister), Farbe, Trinkhalm, Pinsel und Schnapsgläschen zum Auftragen und Anrühren der Farbe, spitze Gegenstände wie Kamm, Zahnstocher oder Nagel zum Verziehen der Farbe. Arbeiten Sie dicht am Waschbecken und decken Sie den Arbeitsplatz mit Zeitungen ab.



2. Den Tapetenkleister anrühren: ein gehäufter Eßlöffel Kleister auf einen Liter Wasser. Die Kleistermasse ohne Luftblasen gleichmäßig verrühren. Wenn der Kleister sämig und glasklar geworden ist, kippen Sie ihn in den Behälter. Die Farben in den Schnapsgläsern anrühren. Die Farbe muß so lange verdünnt werden, bis sie tropffähig ist. Die Farben vorsichtig mit einem Trinkhalm auf den Kleister tropfen.



3. Die Farbpunkte schwimmen jetzt auf dem Kleister. Mit einem dünnen Stäbchen, Nagel oder einem Kamm die gleitenden Farben in ein buntes Bild verwandeln. Die Farbpunkte können marmorähnlich, spiralenförmig oder kreisrund verzogen werden. Jedem bleibt selber überlassen, wie er die Farbe steuert.



4. Fassen Sie das Papier oder den Stoff an den Schmalseiten an, und biegen Sie es in der Mitte durch. In der Mitte aufsetzen und vorsichtig auf die Kleisteroberfläche gleiten lassen, an den beiden Seiten mit sanftem Druck auf den Kleistersud auflegen. So verhindern Sie Luftblasen, die nach dem Färben als weiße Fläche erscheinen.



5. Papier können Sie eventuell noch einmal leicht andrücken, aber nicht zu fest, damit es nicht im Kleister versinkt. Stoffe sind luftdurchlässig, und ein Nachdrücken ist deshalb nicht nötig. Den Stoff nur schön glatt auf den Kleister legen und mit der flachen Hand überstreichen, bis der Stoff völlig von der Kleisterflüssigkeit durchdrungen ist.



6. Heben Sie Papier oder Stoff vorsichtig ab. Unter fließendem Wasser den Kleister abwaschen. Zum völligen Austrocknen die Blätter auf einem Tuch auf einer Zeitung ausbreiten. Stoffe gut durchspülen und an der Leine zum Trocknen aufhängen. Papier oder Stoff von beiden Seiten zwischen Seidenpapier bügeln.



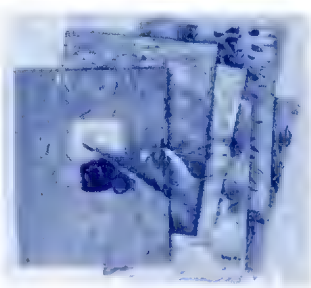
Serviettenring und Serviette

Material: Serviettenring aus Holz; weiße Plakafarbe; Stoffrest 40x60 cm groß; Marmorierzubehör siehe Anleitung.
Anleitung: Den Holzring zuerst mit der weißen Plakafarbe anstreichen. Den Ring und den Stoffrest in dem Marmorierbad färben, s. Anleitung oben. Die Kanten der Serviette schmal umsteppen.



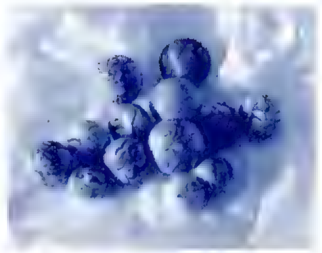
Zeichenmappen

Material: Graue Zeichenmappen aus Pappe, Etiketten, Klebestreifen mit Leinenstruktur in verschiedenen Breiten und Farben; Papier und Marmorierzubehör siehe Anleitung.
Anleitung: Marmoriertes Papier in Mappengröße zuschneiden. Das Papier auf die Außenmappe legen und an den Seiten und Ecken mit verschieden breiten Klebstreifen befestigen. Ein Etikett auf die Mappenmitte kleben und evtl. beschriften.



Wattekugeln

Material: gepreßte Wattekugeln (Bastelladen) in verschiedenen Größen; Marmorierzubehör siehe Anleitung links; Blumendraht.
Anleitung: Die Wattekugeln jeweils auf einen Blumendraht spießen und in dem Marmorierbad färben. Die Kugeln können auch vorsichtig auf dem Farbbad gerollt werden. Gut trocknen lassen.



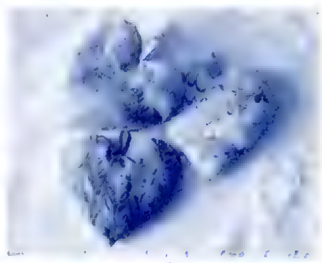
Paravent

Material: fertige Bilderrahmen oder Holzleisten, 1,5 cm breit und 1 cm dick; Farbe für die Leisten; Holzleim, Papier und Marmorierzubehör siehe Anleitung links; als Scharniere 4 Haken und Ösen für Bilderrahmen nehmen.
Anleitung: Der Paravent besteht aus einem 38x20 cm großen Rahmen und 2 kleineren jeweils 32x20 cm großen Rahmen. Dafür die Holzleisten auf Gehrung zuschneiden und zusammenleimen. Die Rahmen anstreichen. Das Papier nach der obenstehenden Anleitung marmorieren und nach dem Trocknen hinter die Rahmen kleben. Zuletzt die Rahmen mit den Haken und Ösen verbinden.



Kissenherzen

Stoffverbrauch: für jedes Kissenherz wird etwa 20x40 cm Stoff benötigt; Zauberwatte oder Lavendelblüten; Marmorierzubehör s. Anleitung links.
Anleitung: Den Stoff im Marmorierbad färben. Pro Kissen 2 herzförmige etwa 20 cm große Kissenteile zuschneiden, verstürzen und zum Füllen an einer Seite offen lassen. Die Kissenherzen mit Watte oder getrockneten Lavendelblüten füllen. Den Schlitz mit der Hand zunähen. Eine 1 cm breite Schlaufe arbeiten und als Aufhänger auf die Herzmitte nähen.



Tischdecke

Stoffverbrauch: 4,50 m weißer Baumwollbatist, 90 cm breit; 17 m Schrägband, 4 cm breit; Marmorierzubehör siehe Anleitung.
Zuschneiden: Die fertige Decke ist etwa 200x160 cm groß. Insgesamt 16 Batistbahnen jeweils 42x52 cm groß zuschneiden. Für das Zusammenfügen der Tischdeckenteile werden 108 Bändchen benötigt, jeweils 15 cm lang, die fertige Breite ist 1,5 cm.
Marmorieren: Die Tischdeckenteile und die Bändchen nach der Anleitung links oben färben. **Nähen:** Die Tischdeckenteile schmal umsteppen (Fertigmaß 40x50 cm). An die Deckenecken und in der Mitte (außer an der Außenkante) die Bänder nähen und mit kleinen Schleifen oder Knoten aneinanderbinden. Hier noch ein Tip: Wenn Sie zwei Tischdeckenteile zusammenbinden, haben Sie eine hübsche Kissenhülle.



Modell **12**

Schlafsack „Elefant"

von Seite 20

Stoffverbrauch: für Schlafsack und Innenfutter jeweils 2,80 m karierter Stoff (fürs Innenfutter evtl. al-



den Schlafsack. Die Ohren in der Durchschnittlinie vom Papierschnitt abschneiden und den Kopf aus dem karierten Stoff, die Ohren aus dem gestreiften Stoff zuschneiden. Für die Zehen gerade durchgehende Stoffstreifen zuschneiden, die einzelnen Rundungen werden in einem späteren Arbeitsgang appliziert. Alle Teile (außer Rüssel und Zehen) zusätzlich aus Schaumstoffvlies zuschneiden. (Kopf mit Ohren aus Vlies wie ein Schnitteil zuschneiden.)
Nähen: Unter Kopf und Beine die Vliesteile legen und mit Stecknadeln feststecken. Die Stoffstreifen für die Zehen auf die unteren Beinteile legen und die Stoffreste für die Augen auf dem Kopf fest-

Modell **15**

Kaktus

von Seite 22

Material: Einen grünen Stoffrest, 20x30 cm groß; einen 15x15 cm braunen Stoffrest; einen roten 4x4 cm großen Stoffrest, Füllwatte; ein Tontopf, 9 cm Ø; Steck- und Nähnadeln.
Anleitung: Das Schnitteil 42 für den Kaktus aus Bogen D herauskopieren. Aus dem grünen Stoff 2 Kaktusteile mit 5 mm breiten Nahtzugaben zuschneiden. Die Teile zusammensteppen und alle Nahtzugaben in den Rundungen bis dicht an die Stepplinie einknipsen. Den Kaktus nach außen wenden und fest mit Füllwatte ausstopfen.
Den braunen Stoffrest als Erde nehmen und für den Blumentopf rund zuschneiden. In die Mitte ein ovales Loch (etwas kleiner als das vom Kaktusumfang) einschneiden. Den Kaktus in das Loch schieben, die Schnittkanten vom Boden an den Kaktus nähen. Den Tontopf mit Füllwatte oder Stoffresten bis zum Rand ausfüllen. Den Kaktus über die Füllung kleben. Für die Kaktusblüte je einen gezackten Kreis mit 4 und 2 cm Ø zuschneiden. Die Blüten aufeinanderlegen, in der Mitte mit ein paar Handstichen einkräuseln und auf den Kaktus nähen. Die Steck- und Nähnadeln in den Kaktus stecken.

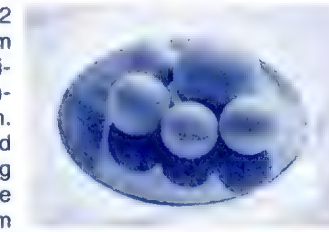


Modell **16**

Kugeln aus Gips

von Seite 22

Material: Gips; Wasserglas; evtl. Plakafarben.
Anleitung: Einen dicken Gipsbrei anrühren. Mit nassen Händen eine Kugel formen und dann ganz hart werden lassen. (Je nach Größe dauert das Trocknen 2 bis 3 Tage!) Ein Glas mit einem scharfen Rand und einem kleineren Durchmesser als die unregelmäßige Kugel nehmen. Die Kugel über dem Glasrand schaben, bis sie gleichmäßig und ganz glatt ist. Marmorierte Kugeln entstehen, wenn dem Gipsbrei Plakafarben beigemischt werden.



Modell **17**

Holzauto

von Seite 22

Material: Sperrholz; Holzleisten, 10, 15, 20 und 30 mm Ø; 4 Holzräder mit Gummilauf; Schrauben und 4 Unterlegscheiben für Räder; Kunstleder, 20x20 cm groß für die Sitze; Lackfarbe in Rot, Blau und Gelb (Bastel- und Hobbyläden); 2 Scharniere für die Türen; Schraubzwinge, kleine Nägel (Glaserdraht), Sandpapier, Holzleim.
Anleitung: Das Auto besteht aus 3 Hauptteilen: einem Unterteil (Chassis), einem Oberteil mit Kotflügel und Trittbrett und einer abnehmbaren Motorhaube. Nach den originalgroßen Skizzen von Bogen C die einzelnen Teile zurechtsägen. Die Leiste für das Unterteil ausfräsen. Auf das Unterteil den Rahmen (Kotflügel und Trittbrett) leimen. Für die Räder eine Leiste (als Achse) anleimen. Alles zusammen in einer Schraubzwinge trocknen lassen. Mit ein paar kleinen Nägeln den Boden befestigen. Die Sitze einbauen, mit Kunstleder bespannen und festleimen. Alle Holzkanten mit Sandpapier leicht abrunden. Die Autotüren mit Scharnieren und Schrauben einsetzen. Zwischen Rad und Achse jeweils eine Unterlegscheibe legen und mit je einer Schraube anschrauben. Das Lenkrad mit einem Nagel ohne Kopf an dem Armaturenbrett befestigen. Zuletzt das Auto nach Foto anmalen.



Modell **18**

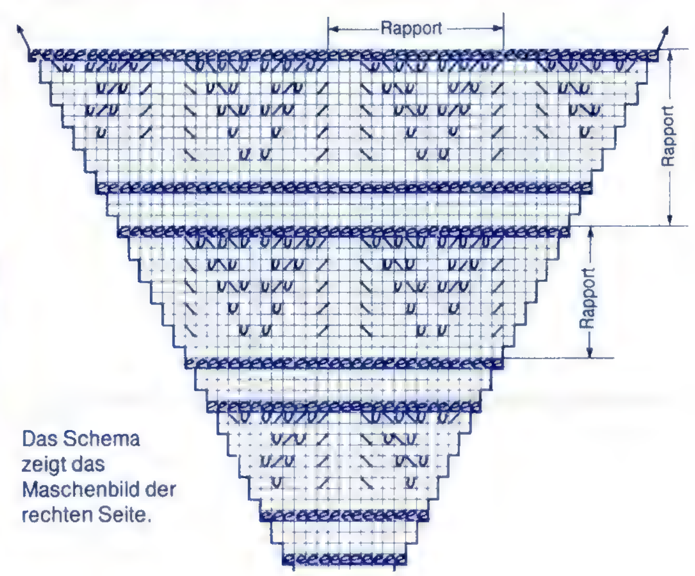
Dreieckstuch

von Seite 24

Material: 140 g pinkfb. Nr. 212 Angorawolle von Bouton d'or, Qualität „Radiangor" (Lauflänge 190 m/ 20 g) und 1 Rundstricknadel Nr. 3.
Grundmuster: s. Schemazeichnung. Sie zeigt das Maschenbild der rechten Seite, d. h. in den Rückr. müssen die re. gezeichneten M. li., die li. gezeichneten M. re. gestrickt werden.
Maschenprobe: 25 M. in der Breite und 38 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Das fertige Tuch ist von der Spitze bis zur oberen Kante ca. 95 cm hoch. Bedingt durch das leicht wellenförmige Muster wird die Oberkante 1,70 m breit. Es wird an der Spitze begonnen. Dafür 3 M. anschlagen und in Hin- und Rückr. nach der Schemazeichnung arbeiten, d. h. man strickt die 1. Hinr. und beginnt dann sofort mit den Zunahmen für die Dreiecksform. Dafür in der



schenzahl entspr. oft wiederholt. In 90 cm Gesamth. für den schmalen Rollrand aus den seitlichen Kanten M. herausstricken, und zwar 18 M. je 10 cm. Mit allen M. 6 Rd. re. stricken. Dabei an allen 3 Ecken M. zunehmen, d. h. in jeder 2. Rd. stets vor und nach der Eckm. aus dem Querfaden der Vorrd. 1 M. re. verschr. herausstricken. Die M. abketten.



Das Schema zeigt das Maschenbild der rechten Seite.

Modell **12**

Schlafsack „Elefant"

von Seite 20



Stoffverbrauch: für Schlafsack und Innenfutter jeweils 2,80 m karierter Stoff (fürs Innenfutter evtl. alten Bettbezug nehmen); für Kopf und Zehen 0,80 m karierter Stoff; für Ohren, Rüssel und Beine 3 m gestreifter Stoff, alle 90 cm breit; für die Augen einen schwarzen 10x10 cm großen Stoffrest und für die Taschenbeutelteile einen 50x90 cm großen Stoffrest nehmen; 3,50 m Schaumstoffvlies, 150 cm breit; 2 Reißverschlüsse, 45 und 50 cm lang.
Zuschneiden: Die Schnitteile von 31 bis 34 aus Bogen D herauskopieren und alle Teile doppelt mit 1 cm breiter Nahtzugabe zuschneiden. Der Schlafsack ist fertig 1,36 m lang und 86 cm breit, dafür die Schlafsackteile (mit Innenfutter) 4mal je 1,40 m lang und 90 cm breit zuschneiden. Der Papierschnitt vom Rüssel ist geteilt, denn das obere Teil wird auf den Kopf gesteppt, das untere auf den Schlafsack. Die Ohren in der Durchschnittlinie vom Papierschnitt abschneiden und den Kopf aus dem karierten Stoff, die Ohren aus dem gestreiften Stoff zuschneiden. Für die Zehen gerade durchgehende Stoffstreifen zuschneiden, die einzelnen Rundungen werden in einem späteren Arbeitsgang appliziert. Alle Teile (außer Rüssel und Zehen) zusätzlich aus Schaumstoffvlies zuschneiden. (Kopf mit Ohren aus Vlies wie ein Schnitteil zuschneiden.)
Nähen: Unter Kopf und Beine die Vliesteile legen und mit Stecknadeln feststecken. Die Stoffstreifen für die Zehen auf die unteren Beinteile legen und die Stoffreste für die Augen auf dem Kopf feststecken. Die Augen und die Zehen mit schwarzen engen und breiten Zickzackstichen aufkanteln und danach den Stoff bis dicht an die Zickzackstiche wegschneiden (= applizieren). Die Nahtzugaben vom oberen Rüsselteil umbügeln und das Teil auf den Kopf aufsteppen. Kopf und Beine verstürzen. An das untenliegende Schlafsackteil die Beine und den Kopf heften, beim Verstürzen die Teile zwischenfassen. In das obenliegende Schlafsackteil den 45 cm langen Reißverschluß einarbeiten und einen 45x45 cm großen Taschenbeutel an die Reißverschlußbänder nähen. Die Nahtzugaben vom Rüssel nach innen biegen und den Rüssel knappkantig auf das obere Schlafsackteil steppen. Die Schlafsackteile außer an der oberen Kante zusammennähen (= verstürzen), dabei an einer Seite einen 50 cm langen Schlitz für den Reißverschluß offen lassen. Das Innenfutter bis auf den Reißverschlußschlitz zusammennähen. Die obere Schlafsackkante mit dem Innenfutter verstürzen. Den Reißverschluß einnähen. Die obere Kante knappkantig und 1,5 cm daneben absteppen.

Modell **13**

Schlafsack „Schwein"

von Seite 20



Stoffverbrauch: für Schlafsack und Innenfutter jeweils 2,80 m gestreifter Stoff (fürs Innenfutter evtl. alten Bettbezug nehmen); für Ohren und Hufe 0,80 m gestreifter Stoff; für Kopf und Beine 2 m einfarbiger Stoff; für Schürze 1 m weißer Batist, alle 90 cm breit; für Schürzenkante 1,20 m Spitze, 6 cm breit; für Augen einen schwarzen 10x10 cm großen Stoffrest, für Innenohren 30x30 cm und für Schnauze und Nasenlöcher jeweils 15x15 cm große Stoffreste nehmen; 3,20 m Schaumstoffvlies, 150 cm breit; 2 Reißverschlüsse, 30 und 50 cm lang.
Zuschneiden: Die Schnitteile von 35 bis 38 aus Bogen D herauskopieren und alle Teile doppelt mit 1 cm breiter Nahtzugabe zuschneiden. Der Schlafsack ist fertig 1,36 m lang und 86 cm breit; dafür die Schlafsackteile (mit Innenfutter) 4mal je 1,40 m lang und 90 cm breit zuschneiden. Die Ohren und die Hufe in der Durchschnittlinie vom Papierschnitt abschneiden und aus dem gestreiften Stoff zuschneiden. Alle Schlafsackteile zusätzlich aus Schaumstoffvlies zuschneiden, Kopf und Ohren wie ein Schnitteil zuschneiden. Das Schürzenband 90 cm lang und 8 cm breit zuschneiden.
Nähen: Die Hufteile an die Beine steppen. Unter Kopf und Beine die Vliesteile legen und feststecken. Die Stoffreste für die Innenohren, Augen und Schnauze auf die entsprechenden Teile stecken und die Umrisse mit engen und breiten Zickzackstichen aufkanteln, danach den Stoff bis dicht an die Zickzackstiche wegschneiden. Zuletzt die Nasenlöcher applizieren. Das Maul nur mit Zickzackstichen steppen. Die Ohren ansetzen und den Kopf verstürzen. Die Beine verstürzen und die Ansatznaht der Hufe durchsteppen. An ein Schlafsackteil die Beine und den Kopf heften, beim Verstürzen die Teile zwischenfassen. Die Schlafsackteile, außer an der oberen Kante, zusammennähen (= verstürzen), dabei an einer Seite einen 50 cm langen Schlitz für den Reißverschluß offen lassen. Das Innenfutter bis auf den Reißverschlußschlitz zusammennähen. Die obere Schlafsackkante mit dem Innenfutter verstürzen. Den Reißverschluß einnähen. Die obere Kante knappkantig und 1,5 cm daneben absteppen. In das Schürzenteil den Reißverschluß einarbeiten und einen Taschenbeutel annähen. Die Spitze einkräuseln und um die Schürzenkante nähen. Die obere Schürzenkante einkräuseln. Das Schürzenband auf 3,5 cm Breite verstürzen und an die Schürze setzen. Das Schürzenband auf den Schlafsack nähen.

Modell **14**

Gebackenes Flugzeug

von Seite 22



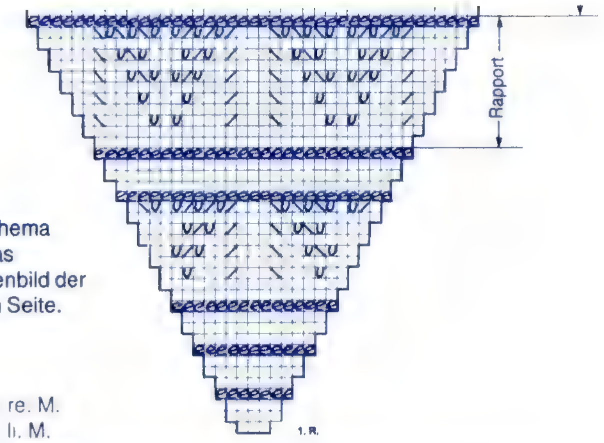
Teig: 500 g Mehl,
1 Päckchen Trockenhefe,
1 Prise Salz,
40 g Zucker,
40 g Butter oder Margarine,
¼ l Milch,
Mehl zum Ausrollen;
Guß: 100 g Puderzucker.

Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen. Weiches Fett in Flöckchen und lauwarme Milch zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Für die Schablonen die Schnitteile von 39 bis 41 aus Bogen D herauskopieren. Aus Pappe die Schablonen für die Tragflächen, Propeller und Heck zuschneiden. Den Teig mit den Händen noch einmal durchkneten. Zwei Drittel des Teiges auf wenig Mehl etwa einen Zentimeter dick ausrollen. Schablonen auf den Teig legen und die Umrisse ausschneiden. Aus dem restlichen Teig den Rumpf formen (nicht zu dick). Backblech mit Backtrennpapier auslegen. Tragflächen und Rumpf darauflegen. In den Rumpf eine kleine Mulde formen. Aus zwei Kugeln und zwei kleinen Teigsträngen den Piloten formen. In die Mulde setzen. Propeller in der Mitte gegeneinander drehen, damit er die typische Form bekommt und vorn an den Rumpf drücken. Auf dem hinteren Teil des Rumpfes das Heck modellieren. Teile fest zusammendrücken. Das Blech in den Backofen schieben, auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und 20 Minuten backen. Nach zehn Minuten die dünneren Teile mit Pergamentpapier abdecken. Flugzeug auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker mit etwas Wasser zu einem glatten Zuckerguß verrühren, in einen Plastikbeutel füllen und an einer Ecke abschneiden, damit ein Spritzbeutel entsteht. Flugzeug mit Zuckerguß verzieren.



Rückr. müssen die re. gezeichneten M. li., die li. gezeichneten M. re. gestrickt werden.
Maschenprobe: 25 M. in der Breite und 38 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Das fertige Tuch ist von der Spitze bis zur oberen Kante ca. 95 cm hoch. Bedingt durch das leicht wellenförmige Muster wird die Oberkante 1,70 m breit. Es wird an der Spitze begonnen. Dafür 3 M. anschlagen und in Hin- und Rückr. nach der Schemazeichnung arbeiten, d. h. man strickt die 1. Hinr. und beginnt dann sofort mit den Zunahmen für die Dreiecksform. Dafür in der folg. und jeder weiteren Rückr. nach der 1. M. und vor der letzten M. einen Umschl. aufnehmen. In der jeweils folg. Hinr. diese Umschl. re. verschr. abstricken. Gleichzeitig das Muster stricken wie gezeichnet. Anschließend in diesem Prinzip fortfahren. Dabei enden die Muster an den seitlichen Schrägungen in der Höhe abwechselnd wie bei Rapport 1 und Rapport 2. In der Breite wird der Rapport mit zunehmender Ma-

Das Schema zeigt das Maschenbild der rechten Seite.



□ = re. M.
e = li. M.
U = Umschl.
\ = 1 M. abheben, 1 M. re. und die abgeh. M. darüberziehen.
/ = 2 M. re. zus.stricken

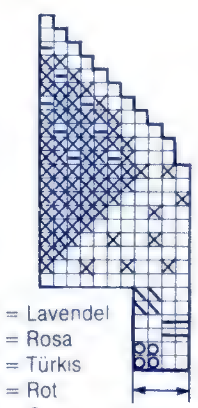
Modell **19**

Mütze, Schal und Fäustlinge

von Seite 24



Material: Mohairwolle von Lana Grossa, Qualität „Mohair 2000" (Lauflänge 90 m/50 g), d. h. 150 g in Türkis Nr. 2038, je 50 g in Lavendel Nr. 2088 und Grau Nr. 2605 und je einen Rest in dieser oder ähnlicher Qualität in Rot und Rosa sowie 1 Nadelspiel Nr. 5 und 1 Häkelnadel Nr. 4.
Grundmuster: glatt re. (Hinr. re., Rückr. li., in Runden nur re.), Muster für die Mütze s. Schemazeichnung.
Maschenprobe: 15 M. in der Breite und 18 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Die **Mütze** wird in Runden gestrickt und am Rand begonnen. Dafür 88 M. (22 M. je Nadel) in Lavendel anschlagen, zur Rd. schließen und im Grundmuster arbeiten. In 5 cm Höhe mit dem Einstricken des Musters nach der Schemazeichnung beginnen. Dabei den Rapport in der Rd. stets wiederholen, in der Höhe ist das gesamte Muster gezeichnet. In der 16. Musterrd. mit den Abnahmen beginnen, d. h. bei jedem Rapport die ersten 2 M. re. zus.stricken. Diese Abnahmen in der folg. 2. Rd., dann in jeder Rd. an den gleichen 8 Stellen genauso wiederholen (s. auch Schemazeichnung). Die letzten 8 M. mit dem Endfaden zusammenziehen. In den Rand evtl. Fadengummi einziehen.
Der **Schal** ist 20 cm breit und 1,10 m lang. Dafür 30 M. in Türkis anschlagen und mit 2 Nadeln des Nadelspiels arbeiten. Zunächst 15 cm kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.) stricken. Dann im Grundmuster weiterarbeiten. Ab 95 cm Gesamth. wieder kraus re. stricken, in 1,10 m Gesamth. die M. abketten.
Rechter Handschuh: 24 M. (6 M. je Nadel) in Türkis anschlagen, zur Rd. schließen und zunächst für das Bündchen 7 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dann im Grundmuster weiterarbeiten. Dabei in der 2. Rd. mit den Zunahmen für den Daumenspickel beginnen. Dafür vor der 1. M. und nach der 2. M. der 1. Nadel aus dem Querfaden der Vorrd. 1 M. re. verschr. herausstricken. Diese Zunahmen noch 3mal in jeder folg. 2. Rd. an den gleichen Stellen wiederholen, also die M. stets vor und nach den zuletzt zugenommenen M. herausstricken. Noch 1 Rd. stricken, dann die 10 Spickelm. auf einer Sicherheitsnadel stillegen. Statt dessen am Anfang der 1. Nadel 2 M. neu anschlagen und wie gewohnt weiterarbeiten. In 16 cm Gesamth. kraus re. (1 Rd. li., 1 Rd. re. im Wechsel) weiterstricken. In 17 cm Gesamth. mit den Abnahmen für die Spitze beginnen. Dafür in einer re. Rd. bei der 1. und 3. Nadel die ersten 2 M., bei der 2. und 4. Nadel die letzten 2 M. re. zus.stricken. Diese Abnahmen noch 3mal in jeder folg. re. Rd. genauso wiederholen. Die letzten 8 M. mit dem Endfaden zusammenziehen. Für den Daumen aus den neuangeschlagenen 2 M. der Handfläche je 1 M. aufnehmen, mit den stillgelegten M. auf 3 Nadeln verteilen und 3,5 cm im Grundmuster stricken. Die folg. Rd. li. arbeiten. In der nächsten Rd. stets 2 M. re. zus.stricken und noch 1 Rd. li. arbeiten. Die restlichen M. mit dem Endfaden zusammenziehen. Den **linken Handschuh** gegengleich stricken, d. h. mit den Zunahmen für den Daumenspickel vor der 2.letzten M. und nach der letzten M. der 4. Nadel beginnen und entspr. fortfahren. Zwei ca. 35 cm lange Lftm.-Ketten in Lavendel häkeln. Die Häkelbändchen an den Handgelenken durch die M. ziehen. In Grau 4 kleine Pompons anfertigen und an die Bänder nähen.



□ = Lavendel
○ = Rosa
— = Türkis
\ = Rot
X = Grau
Rapport

Modell **20**

Angorakappe

von Seite 24

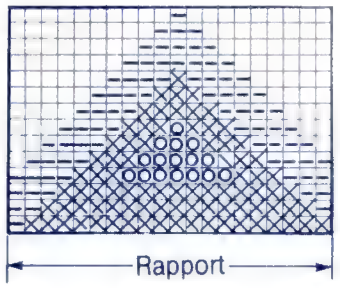


Material: Angorawolle von Berger du Nord, Qualität „Angora 70%" (Lauflänge 90 m/20 g), d. h. 40 g in Grau Nr. 8437 und je 20 g in Lavendel Nr. 8686 und Türkis Nr. 8418 oder Reste in diesen Farben und einen Rest in Maisgelb sowie 1 Rundstricknadel Nr. 3,5 und 1 Nadelspiel Nr. 3,5.
Grundmuster: glatt re. (hier in Runden nur re.), Muster s. Schemazeichnung, Maschenzahl teilbar durch 20.
Maschenprobe: 22 M. in der Breite und 28 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Die **Mütze** hat am Rand eine Weite von 54 cm. Es wird in Rd. von unten nach oben gearbeitet. Mit der Rundstricknadel 120 M. in Grau anschlagen, zur Rd. schließen und im Grundmuster zunächst für den Beleg 7 Rd. stricken. Die nächste Rd. li. arbeiten, dann wieder im Grundmuster 8 Rd. für den Rand stricken. In der nächsten Rd. mit dem Einstricken des Musters nach der Schemazeichnung beginnen. Dabei werden die maisgelb gezeichneten M. zunächst in Türkis gestrickt und erst zuletzt im Maschenstich aufgestickt. Der Rapport wird in der Rd. 6mal gearbeitet. In der 2. Musterrd. mit den Zunahmen für die Mützenform beginnen. Dafür bei jedem Rapport die 20. M. mit einer Sicherheitsnadel markieren und nach jeder markierten M. aus dem Querfaden der Vorrd. 1 M. re. verschr. in Lavendel herausstricken. In der folg. 2. Rd. jeweils vor jeder markierten M. 1 M. in Lavendel auf die gleiche Weise zunehmen. Nun noch 6mal in jeder 2. Rd. stets nach den markierten M. 1 M. in Grau zunehmen. Die zugenommenen M. sind in der Schemazeichnung

Fortsetzung auf Bogen C

Bogen C

nicht angegeben, sie müssen also zusätzlich gestrickt werden. Nach Beenden des Musters nur in Grau weiterstricken. Nach allen Zunahmen 6 Rd. gerade weiterarbeiten. In der nächsten Rd. mit den Abnahmen beginnen, d. h. jeweils die markierte M. abheben, die folg. M. re. stricken und die abgehobene M. darüberziehen. Die Abnahmen genauso noch insgesamt 25mal wiederholen, und zwar 4mal in jeder folg. 2. Rd., dann insgesamt 6mal abwechselnd in jeder 1. und jeder 2. Rd. und noch 15mal in jeder Rd. Bei entspr. geringer Maschenzahl mit dem Nadelspiel weiterarbeiten. Die letzten 12 M. mit dem Endfaden zusammenziehen. Die maisgelben Flächen im Maschenstich aufsticken. Den Beleg nach innen biegen und von links festnähen.



X = Türkis
O = Maisgelb
— = Lavendel
□ = Grau

Modell **21**

Männerschal

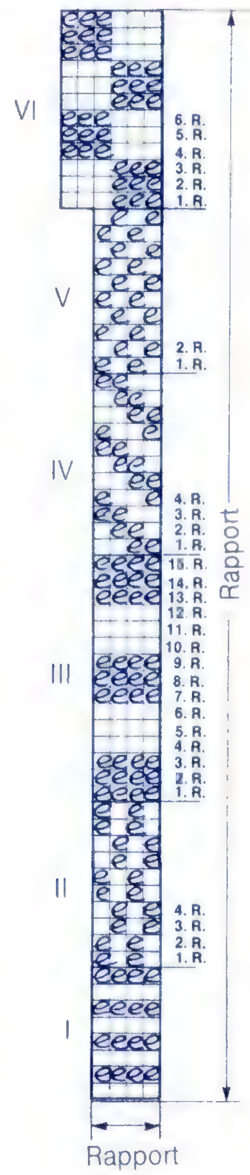
von Seite 24



Material: 300 g naturfb. Wolle mittlerer Stärke (Lauflänge 150 m/100 g) und Stricknadeln Nr. 4,5.
Grundmuster I: 8 Reihen kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.).
Grundmuster II: Perlmuster über 2 Reihen. **1. Reihe:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel. **2. Reihe:** Die M. stricken, wie sie erscheinen, also re. M. re., li. M. li. **3. Reihe:** Wie die 1. R., nur das Muster um 1 M. versetzen, also über die re. M. der Vorr. li. M., über die li. M. der Vorr. re. M. stricken. **4. Reihe:** Die M. stricken, wie sie erscheinen. Die 1.–4. R. 1mal wiederholen, anschließend noch 1mal die 1. und 2. R. stricken.
Grundmuster III: Querstreifen. **1. Reihe:** li. **2. Reihe:** re. **3. und 4. Reihe:** li. **5. Reihe:** re. **6. und 7. Reihe:** li. **8. Reihe:** re. **9. und 10. Reihe:** li. **11. Reihe:** re. **12. und 13. Reihe:** li. **14. Reihe:** re. **15. Reihe:** li.
Grundmuster IV: Schrägstreifen. **1. Reihe:** 2 M. li., 2 M. re. im Wechsel. **2. Reihe:** ∗ 1 M. re., 2 M. li., 1 M. re., ab ∗ stets wiederholen. **3. Reihe:** 2 M. re., 2 M. li. im Wechsel. **4. Reihe:** ∗ 1 M. li., 2 M. re., 1 M. li., ab ∗ stets wiederholen. Die 1.–4. R. 1mal wiederholen, anschließend noch 1mal von der 1.–3. R. stricken.
Grundmuster V: Perlmuster. **1. Reihe:** 1 M. re., 1 M. li. im Wechsel. **2. Reihe:** Wie die Vorr., nur das Muster um 1 M. versetzen, also über die re. M. li. M., über die li. M. re. M. stricken. Die 2. R. noch 8mal wiederholen.
Grundmuster VI: Schachbrettmuster. **1. Reihe:** 3 M. li., 3 M. re. im Wechsel. **2. und 3. Reihe:** Die M. stricken, wie sie erscheinen, re. M. re., li. M. li. **4. Reihe:** Wie die 1. R., nur das Muster um 3 M. versetzen, also über die re. M. der Vorr. li. M., über die li. M. der Vorr. re. M. stricken. **5. und 6. Reihe:** Die M. stricken, wie sie erscheinen. Die 1.–6. R. 1mal wiederholen.
Maschenprobe: 16 M. in der Breite und 25 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.
Der fertige **Schal** ist 24 cm breit und 1,60 m lang. Dafür 38 M. anschlagen und die Grundmuster I–VI in der angegebenen Reihenfolge stricken. Zusätzlich zum Grundmuster stets die erste und letzte M. als Randm. arbeiten. Das Schema zeigt das Maschenbild der rechten Seite. Wenn Sie nach dem Schema stricken, müssen Sie in den Rückr. die re. gezeichneten M. li., die li. gezeichneten M. re. arbeiten. Für die gesamte Länge des Schals strickt man 6mal das Grundmuster I–VI und noch 1mal das Grundmuster I. Die M. abketten.

Das Schema zeigt das Maschenbild der rechten Seite. In den Rückreihen werden die rechts gezeichneten Maschen li. und die links gezeichneten Maschen re. gestrickt. Die ungeraden Zahlen bezeichnen die Hinreihen, die geraden Zahlen die Rückreihen. Randmaschen sind nicht eingezeichnet, sie werden immer re. gestrickt.

□ = re M
e = li M



Modell **22**

Gestickter Stammbaum

gestickt. Damit die Kreuzstiche über einen Gewebefaden nicht zu winzig werden, wird vor dem Sticken die Namensfläche von der Rückseite mit Organzastücken unterlegt. Den fertigen Stammbaum von links dämpfen und in einen Bilderrahmen spannen.

Modell **23**

Puppenhaus mit Hasenfamilie

von Seite 30

Material für Puppenhaus: Feste Pappe; verschiedenfarbene Baumwollstoffreste; Nessel; weiße selbstklebende Etiketten für die Fenstersprossen und Klarsichtfolie für die Fenster; Spitzenreste für die Gardinen. **Puppenmöbel:** verschieden große Pappschachteln, Papprollen, Stoffreste, Stecknadeln mit Kopf; Füllwatte. **Hasenfamilie:** Blumendraht; Nahtband; Filz für Kopf, Hände und Füße; Stickgarn; Stoffreste und Spitzenreste.

Puppenhaus





Anleitung: Mit Hilfe eines Schneide- oder Grafikermessers und eines Lineals 7 Pappwände, 28x20 cm groß, zuschneiden. Nach den Maßen des Schemas die Fenster und Türen einzeichnen und ebenfalls ausschneiden. Die Stoffstreifen für die einzelnen Zimmer mit Nahtzugaben zuschneiden, dabei muß zusätzlich ein Spielraum von 1 cm für das spätere Zusammenklappen der einzelnen Pappen zugegeben werden. Für den Garten und den Eingang (s. Schema) bunte Stoffreste nehmen und mit farbigem Garn aufkanteln (= applizieren). Die verschiedenen Wandbekleidungen zusammennähen. Die einzelnen Zimmer mit Garten und Eingang in der Reihenfolge der Schemazeichnung aneinandersteppen und als Schlauch verstürzen. Die vordere Kante zunähen, die erste Pappwand einschieben und 5 mm daneben durchsteppen. Alle anderen Pappwände nacheinander einschieben und durchsteppen. Die letzte Naht mit der Hand zunähen. Die Fenster und Türöffnungen einschneiden, dabei noch 1 cm breite Nahtzugaben stehen lassen. In die Stoffecken schräg einknipsen und die Nahtzugaben nach innen um die Pappe biegen. Die Fenster aus Klarsichtfolie zuschneiden. Die Fenster mit schmal zugeschnittenen Streifen aus Etiketten bekleben, die Folie in die Fensteröffnungen schieben und festkleben. Die Nahtzugaben der Türöffnungen eingeschlagen aneinanderkleben. Aus Spitze und gestreiften Stoffresten kleine Gardinen nähen und mit ein paar Handstichen an den Fenstern befestigen.

Puppenmöbel

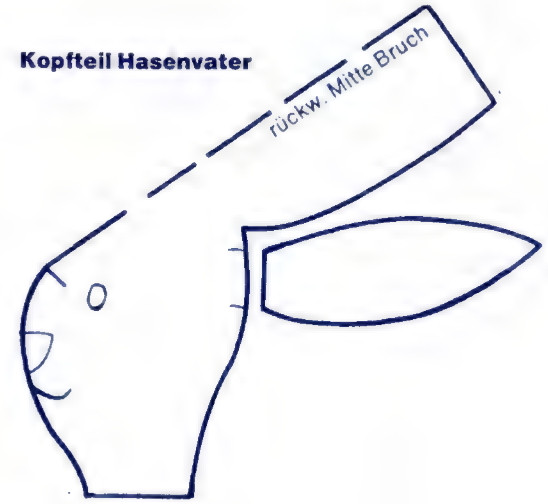


Tisch: Eine 10x5 cm große Pappe zuschneiden, mit Stoff beziehen und die Kanten festkleben. Als Tischbein eine Streichholzschachtel nehmen, ebenfalls mit Stoff beziehen und mit der Schmalseite unter die Tischplatte kleben. **Kommode:** Den Deckel einer 11x5,5 cm großen Pappschachtel nehmen und mit Kugelschreiber die Tür und die Schubladen einzeichnen. Stecknadeln mit Köpfen als Schrankknöpfe in die Pappe stecken. **Sofa:** Die Unterseite einer etwa 11x5,5 cm großen Pappschachtel nehmen und eine Längsseite abschneiden. Das Sofa mit Watte polstern und mit Stoff beziehen. Eine Streichholzschachtel als Sofabeine unterkleben. Zwei 4x5 cm große Kissenhüllen nähen und mit Watte füllen. **Bett:** Eine 16x10 cm große Pappschachtel mit Stoff beziehen. Aus Pappe die Bettlehne 5 cm breit zuschneiden, mit Watte polstern und mit Stoff beziehen. Die Lehne an das Bettende kleben. Aus Stoff die Nackenrolle 10 cm lang und 3 cm dick nähen und mit Watte füllen. Dazu eine passende Bettdecke 14x11 cm groß erarbeiten und ebenfalls mit Watte füllen. **Hocker:** Von einer Papp-(Haushaltspapier-)Rolle 2mal 3,5 cm abschneiden. Als Sitzfläche einen Pappkreis auf die Rolle kleben und mit Watte polstern. Alles zusammen mit Stoff beziehen.

Hasenfamilie

Aus Filz die Hasenköpfe und die Ohren ohne Nahtzugabe zuschneiden. Mit überwendlichen Stichen die Nähte schließen, dabei die Ohren zwischenfassen. Die Köpfe mit Hilfe eines Bleistiftes mit Watte ausfüllen. Aus Blumendraht die Körper formen (s. Schema) und mit Wäscheband umwickeln. Den Körper in den entsprechenden Kopf schieben. Aus Filz Hände und Füße zuschneiden und auf den Draht kleben. Nase, Augen und Mund mit schwarzem Stickgarn sticken.

Kopfteil Hasenvater



Kopfteil Hasenmutter



Kopfteil Hasenkind



Kleidung

10 cm im Quadrat.
Der fertige **Schal** ist 24 cm breit und 1,60 m lang. Dafür 38 M. anschlagen und die Grundmuster I–VI in der angegebenen Reihenfol-

□ = re. M
⊖ = li. M.

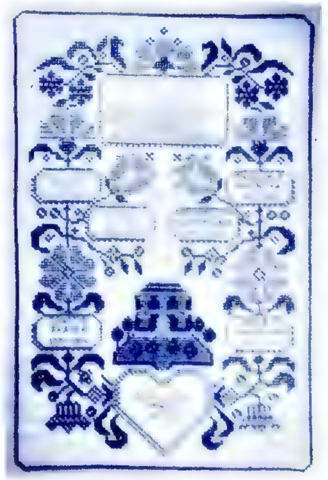
Rapport

Modell **22**

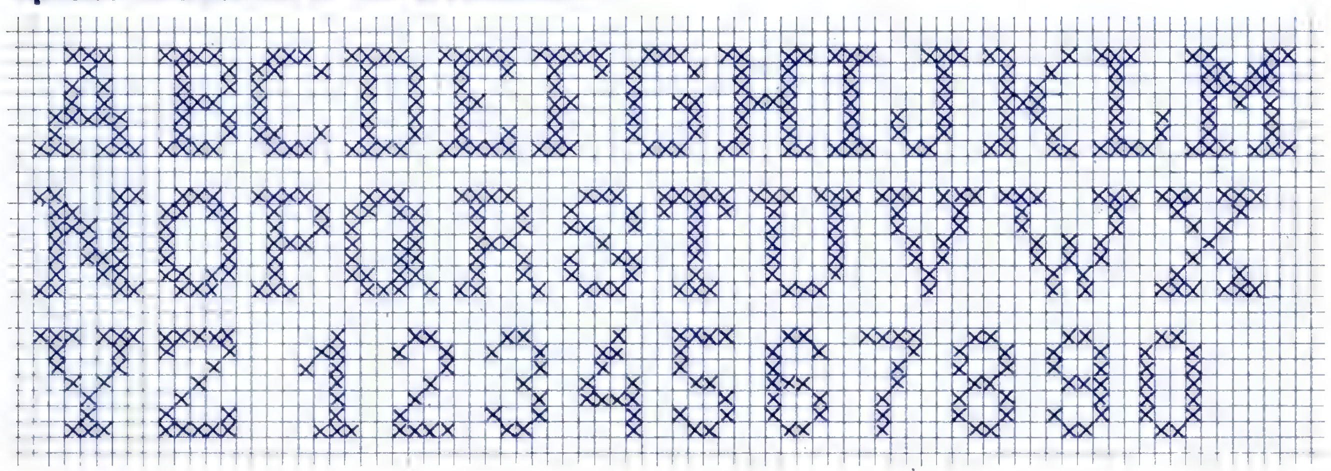
Gestickter Stammbaum

von Seite 26

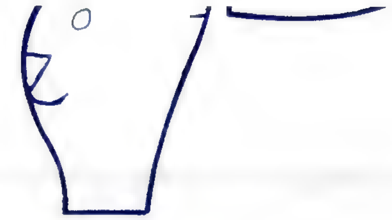
Material: 55x75 cm weißes Siebleinen von Zweigart, Art. 3604, Qualität „Dublin". Sticktwist von Mez: 4 Docken in Grün Nr. 262; 2 Docken in Violett Nr. 969; je 1 Docke in Aubergine Nr. 897, Oliv Nr. 888, Dunkelrot Nr. 43, Beige Nr. 393, Grau Nr. 838, Orange Nr. 10, Rot Nr. 29 und Blau Nr. 131; 30x20 cm Organza; 1 Sticknadel. **Sticken:** Das Kreuzstichbild ist von Rand zu Rand 33x50 cm groß, verändert sich aber, wenn die Leinenstärke gröber oder feiner ausfällt. Der Kreuzstich für die Motive wird über 3 Gewebefäden und für die Namenszüge über 1 Gewebefaden gestickt. Er wird von links nach rechts (halber Stich) und zurück von rechts nach links (ganzer Stich) gestickt. Auf der Schemazeichnung von Bogen A sind die Kreuze für die entsprechenden Farben als Symbole gezeichnet. Das Muster von der Schemazeichnung auszählen und direkt auf das Leinen sticken. Den Sticktwist für die Motive 4fädig und für die Namenszüge 1fädig teilen. Die eigenen Namen und Daten müssen Sie sich selber auf Karopapier vorzeichnen, als Hilfe haben Sie das Alphabet und die Zahlen. Die Namenszüge werden in Rot und Blau gestickt. Damit die Kreuzstiche über einen Gewebefaden nicht zu winzig werden, wird vor dem Sticken der Namensfläche von der Rückseite mit Organzastücken unterlegt. Den fertigen Stammbaum von links dämpfen und in einen Bilderrahmen spannen.

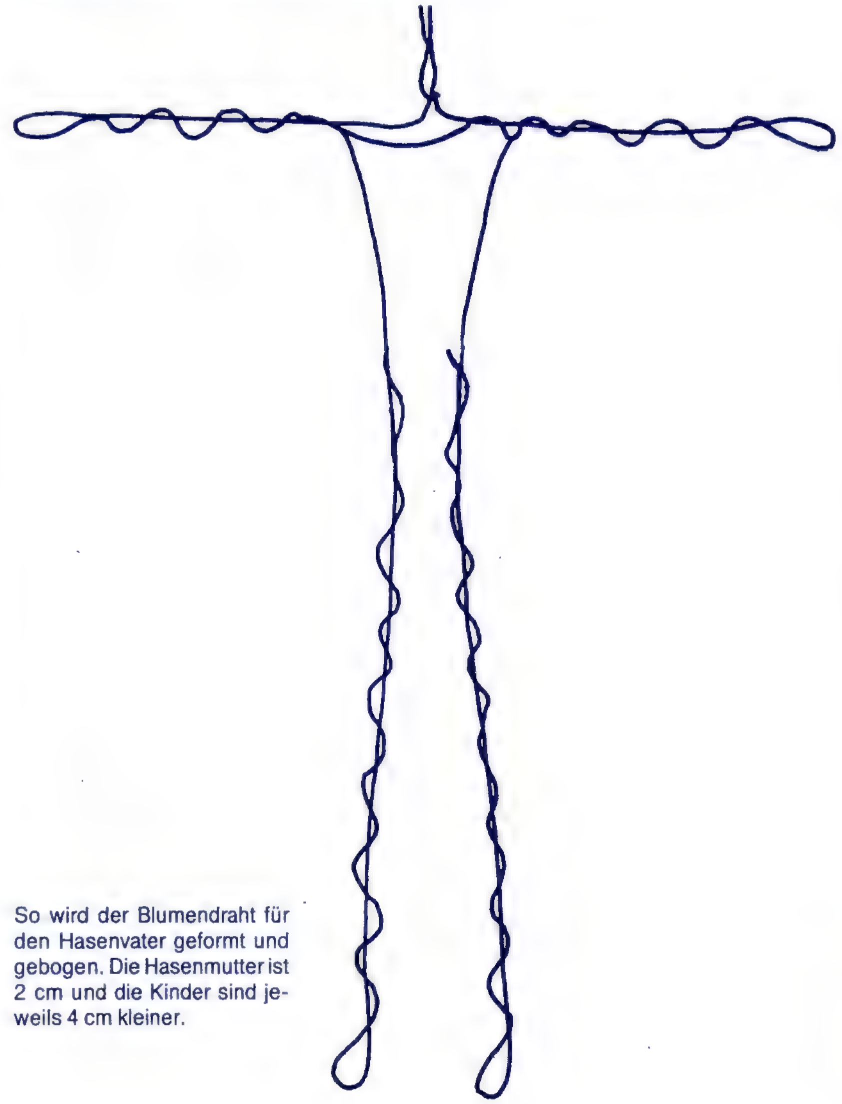


Alphabet und Zahlen für den Stammbaum.



cm großen Pappschachtel nehmen und eine Längsseite abschneiden. Das Sofa mit Watte polstern und mit Stoff beziehen. Eine Streichholzschachtel als Sofabeine unterkleben. Zwei 4x5 cm große Kissenhüllen nähen und mit Watte füllen. **Bett:** Eine 16x10 cm große Pappschachtel mit Stoff beziehen. Aus Pappe die Bettlehne 5 cm breit zuschneiden, mit Watte polstern und mit Stoff beziehen. Die Lehne an das Bettende kleben. Aus Stoff die Nackenrolle 10 cm lang und 3 cm dick nähen und mit Watte füllen. Dazu eine passende Bettdecke 14x11 cm groß arbeiten und ebenfalls mit Watte füllen. **Hocker:** Von einer Papp-(Haushaltspapier-)Rolle 2mal 3,5 cm abschneiden. Als Sitzfläche einen Pappkreis auf die Rolle kleben und mit Watte polstern. Alles zusammen mit Stoff beziehen.





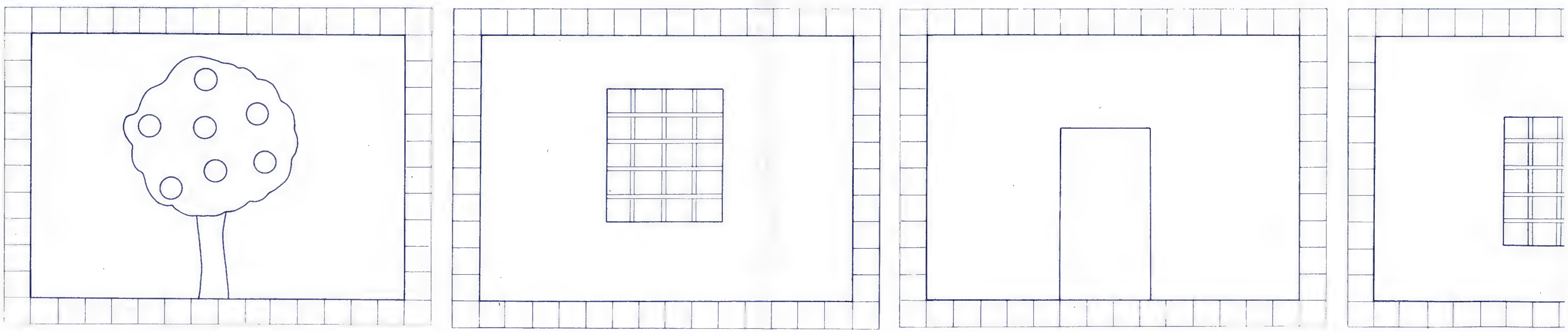
So wird der Blumendraht für den Hasenvater geformt und gebogen. Die Hasenmutter ist 2 cm und die Kinder sind jeweils 4 cm kleiner.

Kleidung

Die Schnitteile von 43 bis 50 aus Bogen D herauskopieren. Die Teile aus Filz oder Stoffresten mit 5 mm breiten Nahtzugaben zuschneiden. **Hasenvater: Jacke:** Die Nähte mit überwendlichen Stichen schließen. Einen 5,5 cm langen und 8 mm breiten Streifen von ∗ bis ∗ als Kragen an die Jacke nähen. Taschen und Knöpfe annähen. **Hemd:** Die Nähte mit der Hand schließen und die Halsausschnittkante umnähen. **Hose:** Die inneren Beinnähte und die vordere und rückwärtige Mittelnaht schließen. Die obere Hosenkante umheften. Die Hosenbeinlängen umkniffen. **Hasenjunge:** Hemd und Hose nach der Anleitung vom Vater arbeiten. **Hasenmutter:** Den Papierschnitt in der Durchschnittlinie auseinanderschneiden. Die Nähte im Oberteil mit der Hand schließen. Die Rocknaht schließen, die obere Kante einkräuseln und ans Oberteil nähen. An die Halsausschnittkante und an die Rocklänge schmale Spitze nähen. Die Ärmellängen umkniffen. Weiße Schürze zuschneiden, oben umbügeln und einkräuseln. Als Bindebänder schmales Nahtband annähen. An die Schürzenlänge Spitze oder Borte steppen. **Hasenmädchen:** Kleid und Schürze nach der Anleitung von der Hasenmutter arbeiten.



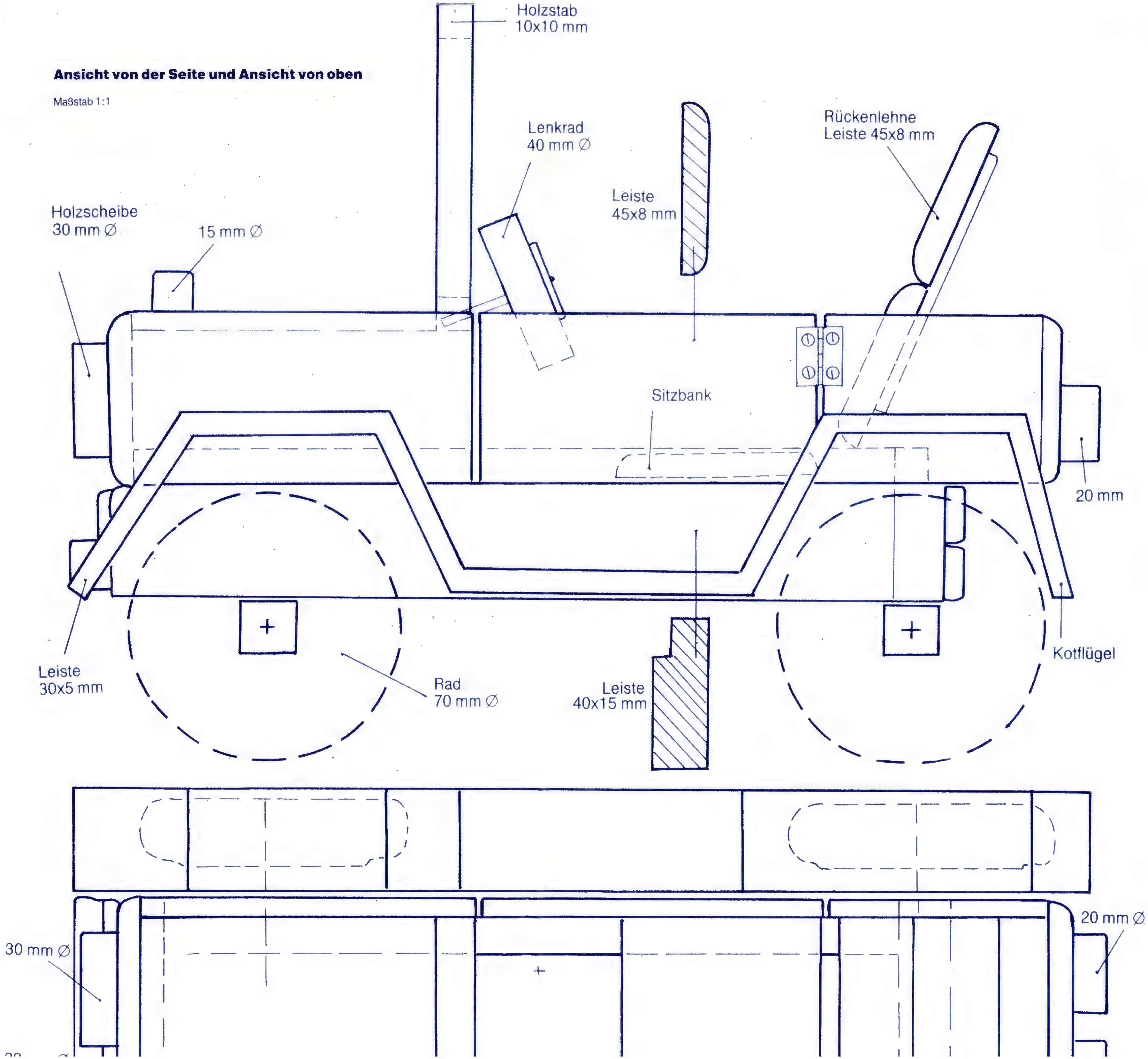
Hasenhaus von Modell 23 (Kästchengröße: 2x2 cm)

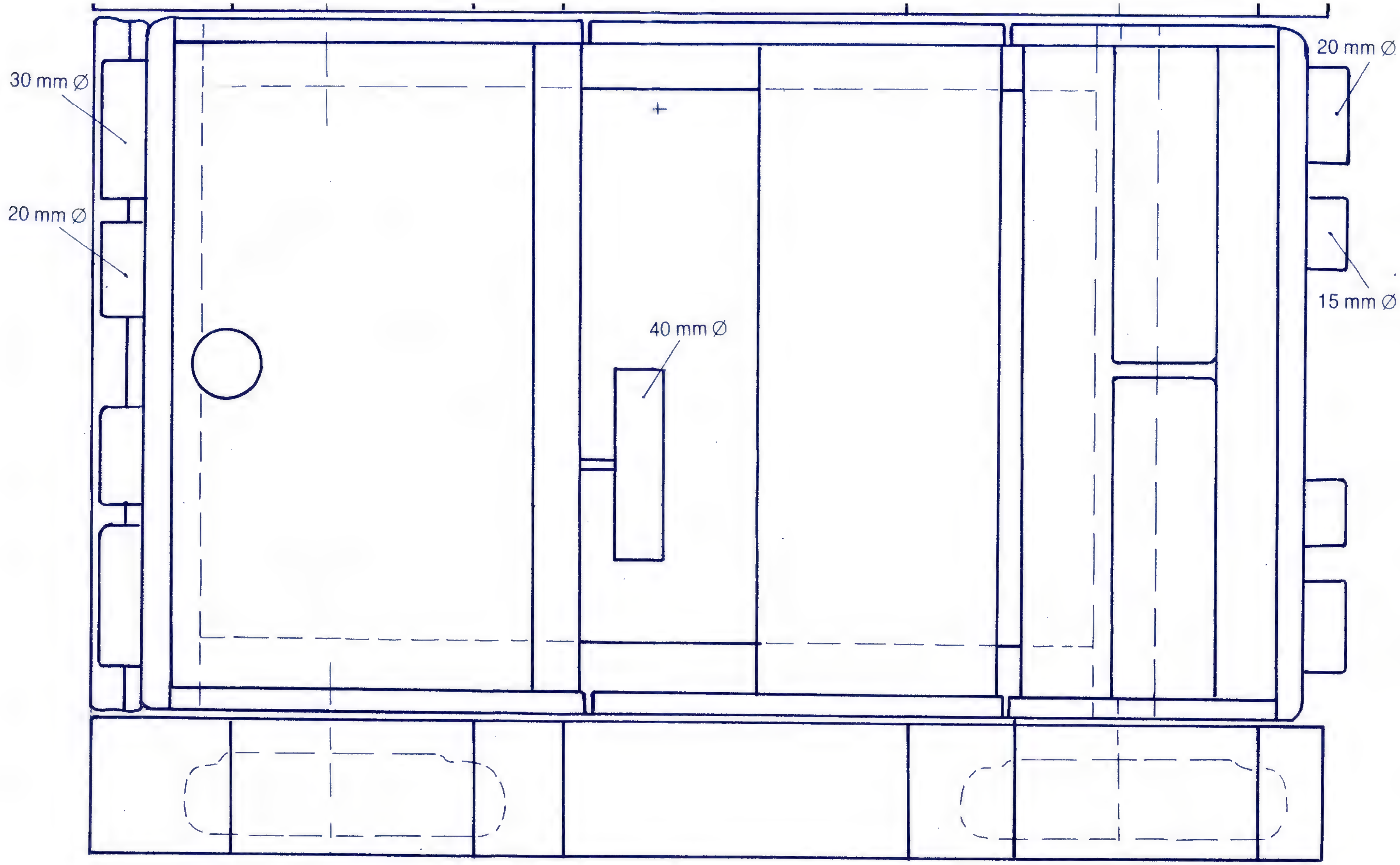


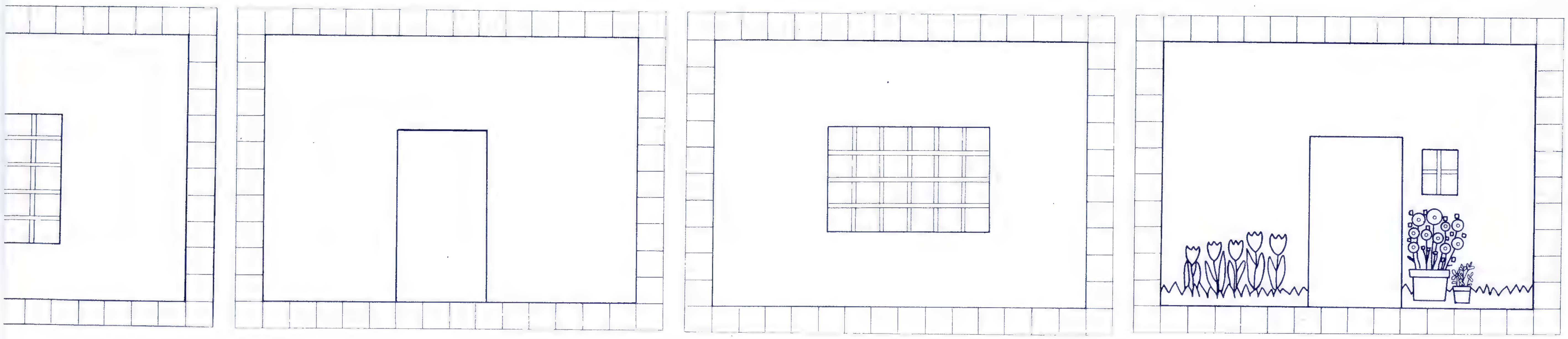
Modell 17

Ansicht von der Seite und Ansicht von oben

Maßstab 1:1




30 mm Ø
20 mm Ø
40 mm Ø
20 mm Ø
15 mm Ø



Bogen D

ACHTUNG!

Die Schnitte herauskopieren, da sich einige Schnittteile überschneiden. Sämtliche Schnittteile sind ohne Nahtzugabe berechnet.

Schnittnummern

Modell 1

Puppenunterbau

Nr. 1 Rumpfkopfteil
Nr. 2 Mittelstreifen
Nr. 3 Bein
Nr. 4 Arm

Radellinie

Mexikaner

Nr. 5 Poncho
Nr. 6 Hosenteil
Nr. 7 Sohle

Radellinie

Tiroler

Nr. 8 Blusenvorderteil
Nr. 9 Blusenrückenteil
Nr. 10 Blusenärmel
Nr. 11 Blusenkragen
Nr. 12 Hosenteil
Nr. 13 Hosenlatz
Nr. 14 Hosenträger
Nr. 15 Tirolerhut
Nr. 16 Stiefel
Nr. 17 Stiefelsohle

Radellinie

Indianermädchen

Nr. 18 Kleid
Nr. 19 Kleiderärmel
Nr. 20 Mokassins
Nr. 21 Schuhblatt

Radellinie

Japanerin

Nr. 22 Kimono-Vorderteil
Nr. 23 Kimono-Rückenteil
Nr. 24 Kimono-Ärmel
Nr. 25 Sandalettensohle

Radellinie

Afrikanerin

Nr. 26 Rock

Radellinie

Modell 2

Trägerhemd – Größe 38

Nr. 27 Vorder- und Rückenteil

Radellinie

Trägerhemd – Größe 42

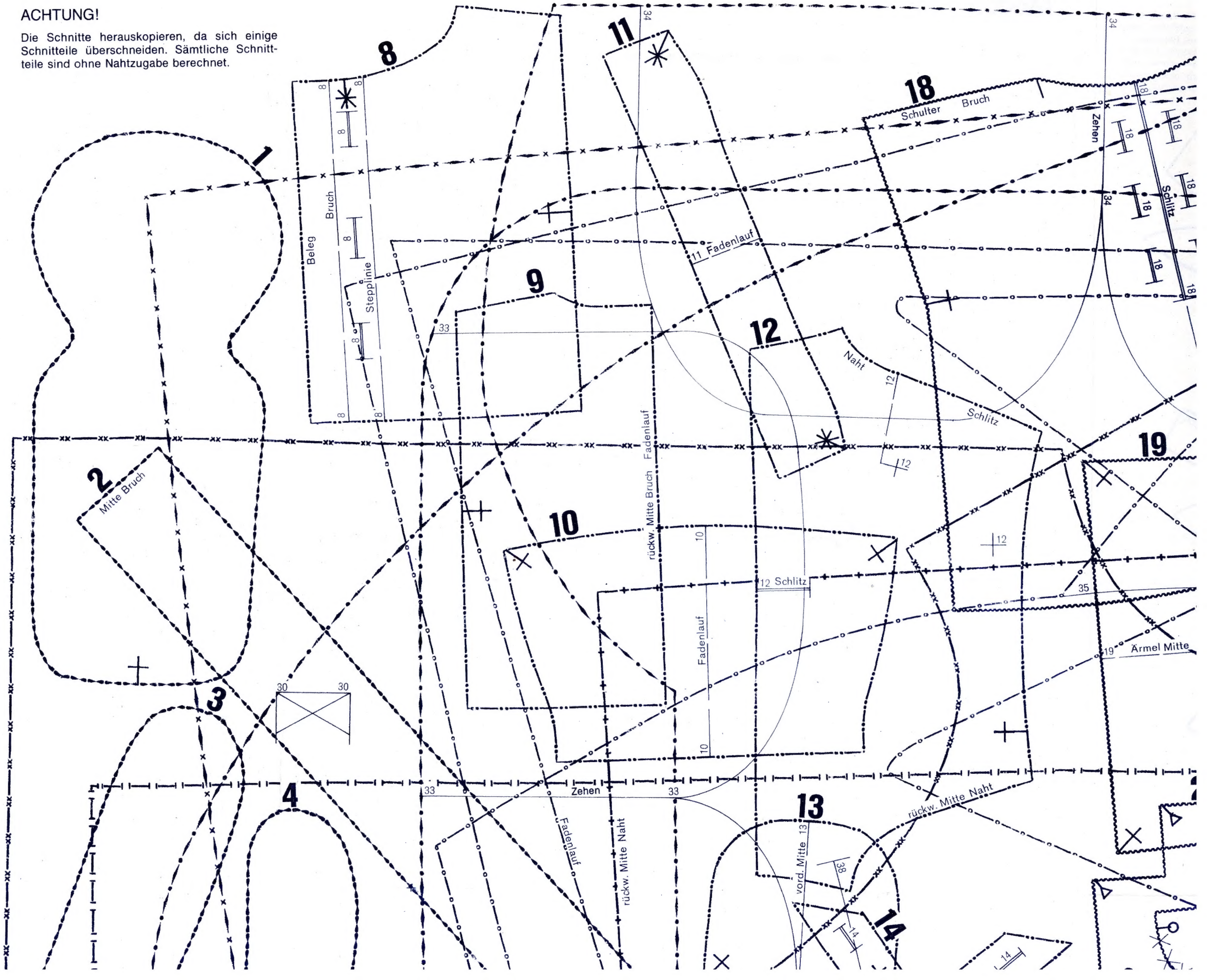
Nr. 28 Vorder- und Rückenteil

Radellinie

Modell 3

Weste – Größe 52

Nr. 29 Vorderteil
Nr. 30 Rückenteil



Nr. 27 Vorder- und Rückenteil

Radellinie

Trägerhemd – Größe 42
Nr. 28 Vorder- und Rückenteil

Radellinie

Modell 3

Weste – Größe 52
Nr. 29 Vorderteil
Nr. 30 Rückenteil

Radellinie

Modell 12

Schlafsack „Elefant“
Nr. 31 Kopf
Nr. 32 Rüssel
Nr. 33 Vorderbein
Nr. 34 Hinterbein

Radellinie

Modell 13

Schlafsack „Schwein“
Nr. 35 Kopf
Nr. 36 Vorderbein
Nr. 37 Hinterbein
Nr. 38 Schürze

Radellinie

Modell 14

Flugzeug
Nr. 39 vord. und rückw. Tragfläche
Nr. 40 Propeller
Nr. 41 Heck

Radellinie

Modell 15

Kaktus
Nr. 42 Kaktusteil

Radellinie

Modell 23

Hasenfamilie
Hasenvater
Nr. 43 Jackenvorderteil
Nr. 44 Jackenrückenteil
Nr. 45 Hemd – Vorder- u. Rückenteil
Nr. 46 Hose – Vorder- u. Rückenteil

Radellinie

Hasenmutter
Nr. 47 Kleid – Vorder- und Rückenteil

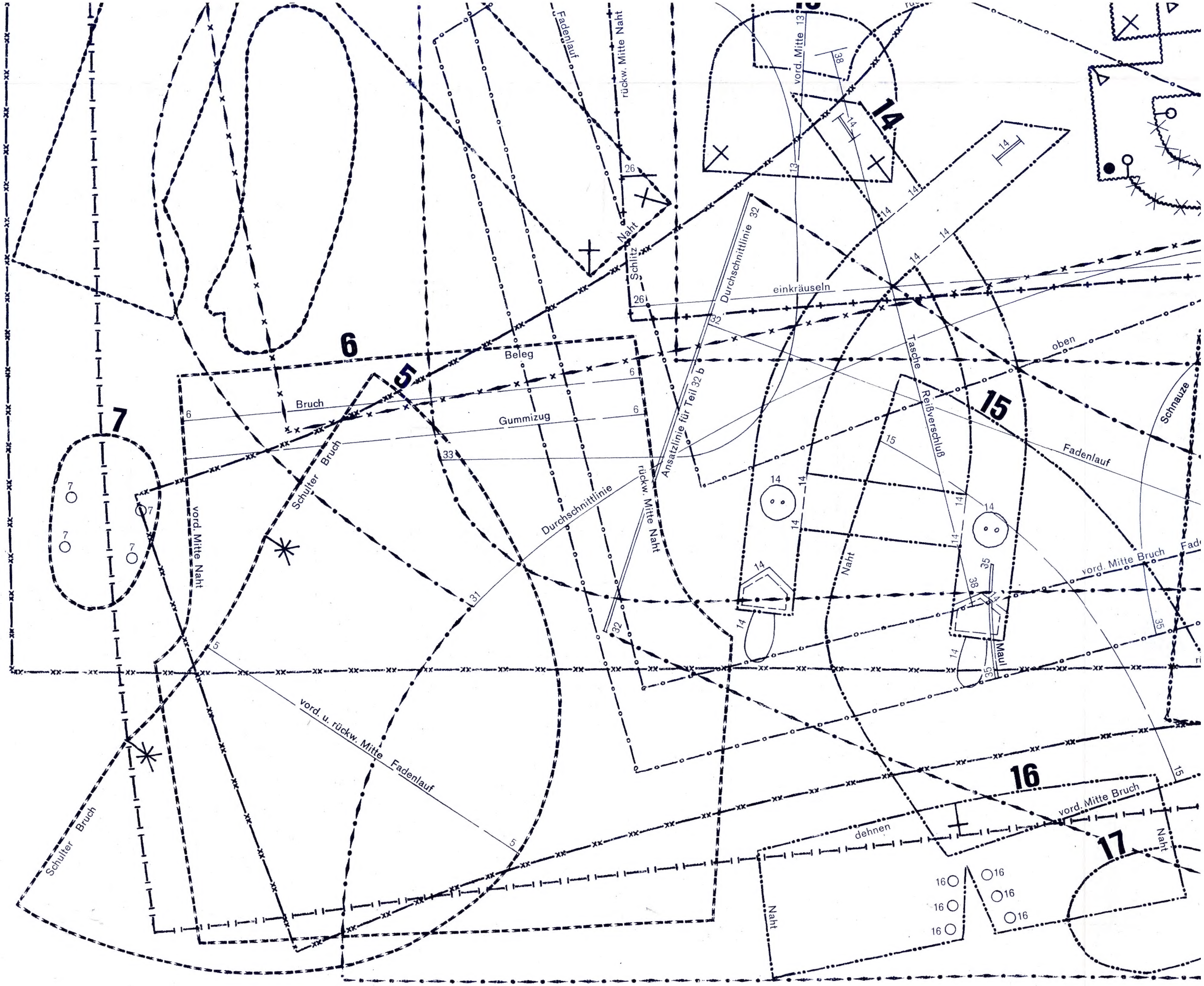
Radellinie

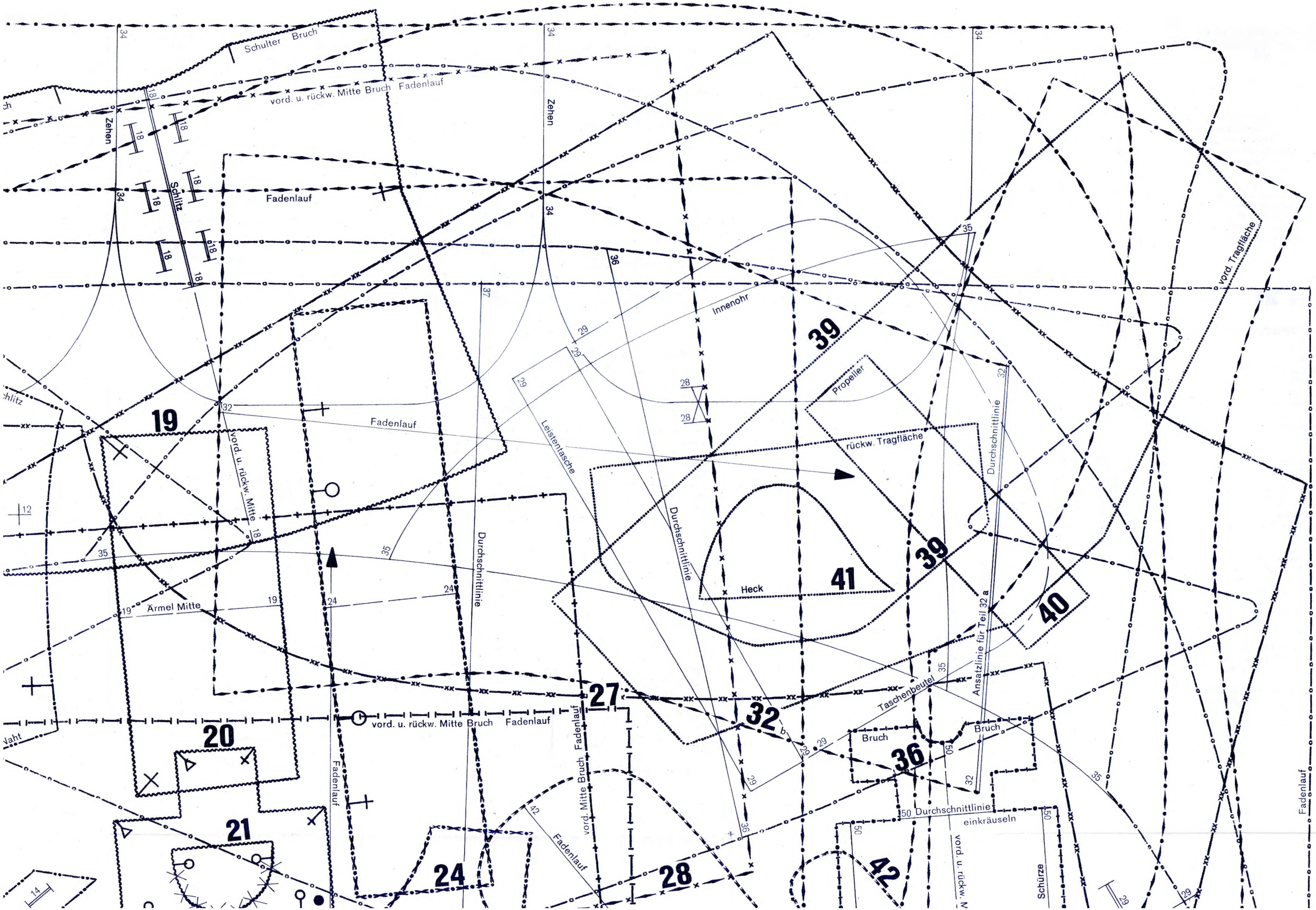
Hasenjunge
Nr. 48 Hemd – Vorder- u. Rückenteil
Nr. 49 Hose – Vorder- u. Rückenteil

Radellinie

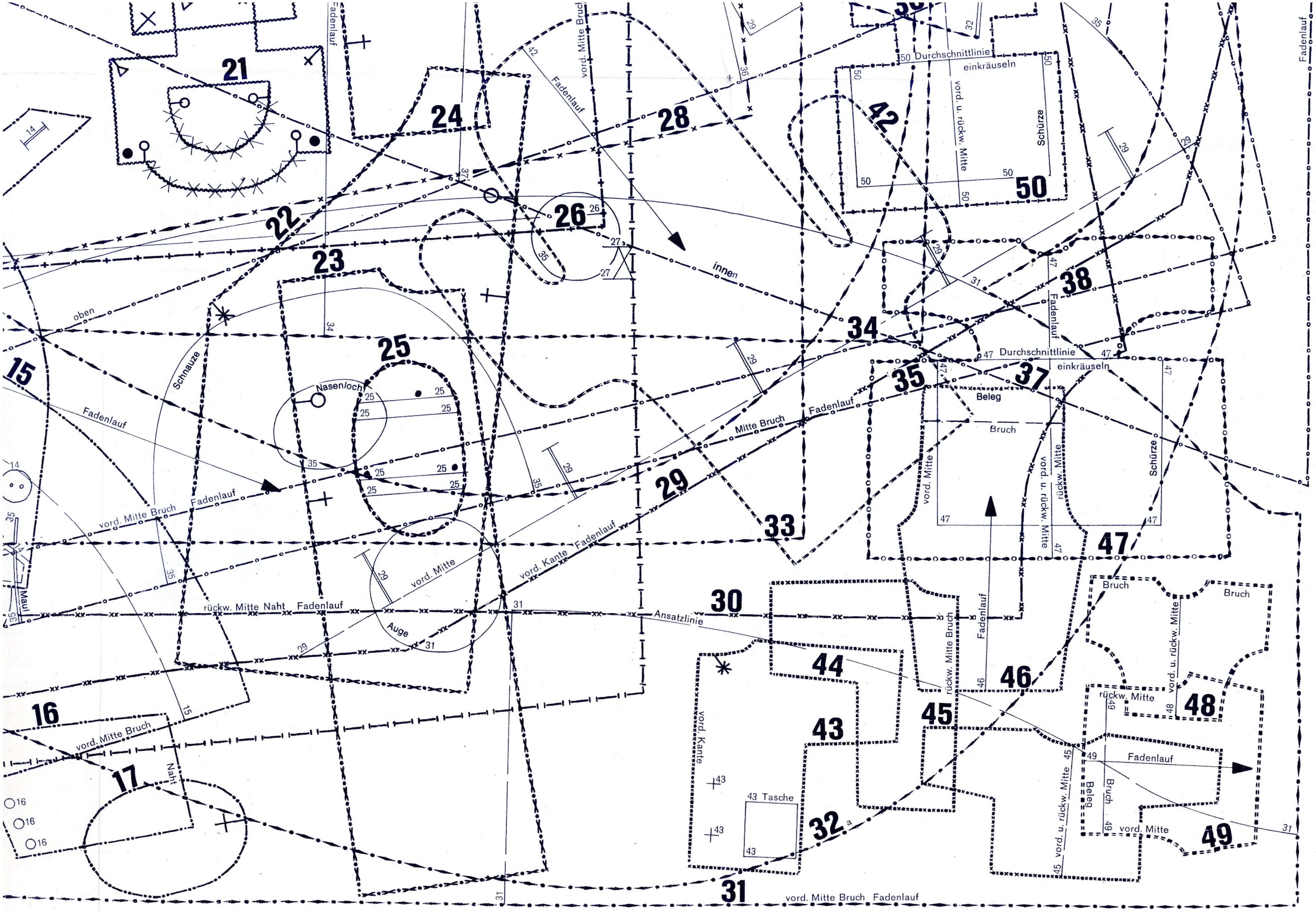
Hasenmädchen
Nr. 50 Kleid – Vorder- u. Rückenteil

Radellinie





Schulter Bruch
vord. u. rückw. Mitte Bruch Fadenlauf
Zehen
Schlitz
Fadenlauf
Innenohr
39
Propeller
rückw. Tragfläche
vord. Tragfläche
Leistentasche
Durchschnittlinie
Heck
41
40
Ansatzlinie für Teil 32 a
19
vord. u. rückw. Mitte
Ärmel Mitte
27
32
Taschenbeutel
vord. u. rückw. Mitte Bruch Fadenlauf
20
21
Bruch
36
Durchschnittlinie
einkräuseln
24
vord. Mitte Bruch Fadenlauf
28
42
Schürze



21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
37
38
42
43
44
45
46
47
48
49
50
15
16
17
Fadenlauf
vord. Mitte Bruch
innen
oben
Schnauze
Nasenloch
Auge
vord. Mitte
vord. Kante
rückw. Mitte Naht
Ansatzlinie
Mitte Bruch
Durchschnittlinie
einkräuseln
vord. u. rückw. Mitte
Schürze
Beleg
Bruch
rückw. Mitte Bruch
rückw. Mitte
Tasche
Naht
Maul